

انتظار این است که از طرف شورای نگهبان امید بیشتری به مردم بازگردد

# در اندیشه امام دین سالاری کنار مردم سالاری بود

صفحه ۲



## راهبرد اصلاح طلبان در انتخابات مجلس

محمدرضا عسراف با بیان اینکه در انتخابات مجلس این دوره راهبرد اصلاح طلبان ... صفحه ۳



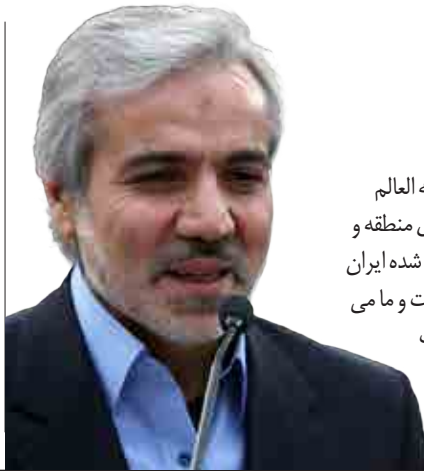
## امیدوارم انتخابات پیش رو مبارک باشد

یادگار امام (ره) با اشاره به برگزاری انتخابات‌های مجلس شورای اسلامی ... صفحه ۲



## اصلاح طلبان بهانه جویی می‌کنند

اسماعیل کوثری درباره نحوه عملکرد شورای نگهبان و رد صلاحیت‌ها و ... صفحه ۳



## در مسائل اقتصادی با آمریکا محدودیتی نداریم ۱۰۰ میلیارد دلار دارایی آزاد شد

سخنگوی دولت روز یکشنبه در گفت و گوی اختصاصی با برنامه «من طهران» شبکه العالم در خصوص دستاوردهای اقتصادی سفر روحانی به اروپا و نیز رابطه ایران با کشورهای منطقه و جهان پس از برجام سخن گفت. محمدباقر نوبخت در این گفت و گو دارایی‌های آزاد شده ایران را افزون بر ۱۰۰ میلیارد دلار اعلام کرد و گفت این دارایی‌ها به طور کلی آزاد شده است و ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم. وی همچنین از احتمال توافق با شرکت هواپیمایی بویینگ و نیز گفت و گوهای صورت گرفته برای همکاری با شرکت نفتی توتال خبر داد. دکتر محمدباقر نوبخت در این گفت و گو در پاسخ به این سؤال که ... صفحه ۳

## یازدهمین گرناسلم برای جوکو

در فینال رقابت‌های تنیس اوپن استرالیا، امروز اندی ماری و نواک جوکوویچ با یکدیگر روبه‌رو شدند که ... صفحه ۷



یکشنبه ۱۱ بهمن ماه ۱۳۹۴ | ۲۰ ربیع‌الثانی ۱۴۲۷ | ۳۱ ژانویه ۲۰۱۶ | اوقات شرعی: اذان صبح: ۵:۳۸ | اذان ظهر: ۱۲:۱۸ | غروب آفتاب: ۱۷:۲۹ | اذان مغرب: ۱۷:۴۹

## آزادی «دلارها»

در حالی که پیش از این وطنی یکسال گذشته اخبار و گزارش‌های متفاوتی از میزان دارایی‌های بلوکه شده ایران در غرب و به ویژه توسط ایالات متحده منتشر شده بود، امروز محمودباقر نوبخت سخنگوی دولت اعلام کرده است که افزون بر ۱۰۰ میلیارد دلار دارایی ایران آزاد شده است و اکنون برای ایران قابل استفاده است. محمدباقر نوبخت در پاسخ به این سؤال که، با گذشت بیش از دو هفته از لغو تحریم‌ها، آیا ایران توانسته است به دارایی‌های بلوکه شده خود دست یابد، اظهار کرد: منابعی که ... صفحه ۵



با رأی گیری درون حزبی در «آیووا»، رقابت نامزدها رسماً آغاز شد

# آغاز رسمی انتخابات ریاست جمهوری آمریکا

صفحه ۴



## من شخص نیستم، معاون وزیرم!

معاون ورزش حرفه‌ای و قهرمانی وزارت ورزش و جوانان بار دیگر تاکید کرد: فدراسیون فوتبال نیز همانند سایر فدراسیون‌های ورزشی برای برگزاری انتخابات باید توسط سرپرست اداره شود. نصرالله سجادی در حاشیه مجمع سالانه فدراسیون بولینگ و بیلیارد درباره اظهار نظر علی کفاشیان مبنی بر اینکه نیازی به تعیین سرپرست برای فدراسیون فوتبال پیش از برگزاری انتخابات نیست و شخص نمی‌تواند در این باره تصمیم‌گیری ... صفحه ۷

## ۳۰۰ سکه برای طلایی‌های المپیک هم شد جایزه؟

منصور بزرگر در باره عملکرد چهار آزادکار ایران در روز نخست تورنمنت پاریس که به یک مدال طلایی در وزن ۵۷ کیلوگرم، نقره حسن یزدانی، عنوان پنجمی علیرضا قاسمی در ۷۴ کیلوگرم و کسب مدال برنز توسط عباس طحان در ۹۷ کیلوگرم انجامید اظهار کرد: این مسابقات در خلال تمرینات تیم ملی کشتی آزاد برگزار شد و تیم‌های شرکت کننده در آن بیشتر به منظور محک خوردن کشتی‌گیرانشان به این رقابت‌ها پا گذاشتند ... صفحه ۷

## پسران بیشتر عاشق می‌شوند یا دختران؟

عشق یکی از مهم‌ترین مسائل در زندگی هر دختر و پسری است که زمان و انرژی بسیاری از هر کدام می‌گیرد. هر دختر و پسری دوست دارد اول عاشق شود و بعد ازدواج کند، اما آیا این روش درست است یا نه؟ اغلب جوانان امروزی بر این باورند که برای داشتن یک زندگی مشترک موفق حتماً باید عاشق همسر آینده‌شان شوند تا بتوانند با او خوشبخت شوند و گمان می‌کنند اگر همسر آینده‌شان چندین مלאک را برای ازدواج نداشته باشد اشکالی ندارد ... صفحه ۶

## سه شرط ایران در قراردادهای پساتحریم

محمود واعظی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در جمع خبرنگاران در پاسخ به این سؤال که برخی معتقدند باید در دوره پساتحریم با شرکت‌هایی که ایران را در زمان تحریم ترک کردند و برخورد سخت‌تری با ایران داشتند از جمله شرکت‌های فرانسوی سخت‌گیرانه‌تر رفتار کنیم، گفت: بعضی‌ها ترجیحشان این است که ایران به سبک تحریم زندگی کند یعنی در گذشته آنها ما را تحریم کرده بودند و اکنون ... صفحه ۵

## برجام ایران را در هیچ عرصه‌ای مهار نمی‌کند

معاون حقوقی وزیر امور خارجه کشورمان گفت: برجام ایران را در هیچ عرصه‌ای مهار نمی‌کند به جز رسیدن به سلاح هسته‌ای که آن هم در ابتدا در دکتترین ما جایی نداشته است. سیدعباس عراقچی معاون حقوقی وزیر امور خارجه کشورمان در نشست هم‌اندیشی مدیران روابط بین‌الملل دانشگاه‌های کشور که امروز یکشنبه در دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد، در خصوص عقب‌ماندگی ... صفحه ۳



## امیدوارم که انتخابات پیش رو مبارک باشد

یادگار امام (ره) با اشاره به برگزاری انتخابات‌های مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری، اظهار کرد: امیدوارم که انتخابات پیش رو انتخابات مبارکی باشد و بتواند یک بار دیگر حضور عمومی مردم را باعث شود.

حجت‌الاسلام‌والمسلمین سید حسن خمینی تولیت آستان حرم امام خمینی (ره) صبح امروز در مراسم تجدید میثاق رئیس جمهور و اعضای هیأت دولت با آرمان‌های بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران، اظهار کرد: از اینکه این روزها با شادی پایان یک سختی همراه هستیم بسیار خرسندیم و آن را به فال نیک می‌گیریم که امسال دولت توانست با عزم، همت، کوشش و تلاش بسیار مقدمات سختی‌های پیش روی مردم را بردارد.

وی با بیان اینکه ۲۲ بهمن دو قهرمان دارد، خاطر‌نشان کرد: امام خمینی (ره) و مردم قهرمانان ۲۲ بهمن هستند.

حسن خمینی با اشاره به بیانات امام خمینی (ره)، اظهار کرد: روزی از امام (ره) پرسیدند که رمز محبوبیت شما در میان مردم چیست که ایشان در پاسخ فرمودند که مردم من را خدمت‌گزار خود و صادق یافتند. مردم هر کجا که صداقت و درستی را ببینند اقبال می‌کنند و هر جا که اقبال کردند طوفان عمومی جامعه توان ریشه‌کن کردن هر سدی را خواهد یافت.

تولیت آستان حرم امام خمینی (ره) گفت: به لطف خدا عزم ملی و همت دوستان در مجموعه دولت باعث شد که تحریم‌های ظالمانه و مشکلات سختی که پیش روی جامعه وجود داشت برداشته شود.

یادگار امام (ره) با تأکید بر لزوم توجه به مسائل سیاسی و اقتصادی، گفت: امروز در نیمه دوم راه دولت هستیم و چشم‌ها به عزم دولت است که باز هم به انکاء به اراده و وحدت ملی مشکلات را هم در عرصه‌های اقتصادی و هم در عرصه سیاسی از پیش پای کشور بردارد.

وی افزود: به لطف خدا رئیس جمهور ما را به عنوان یکی از فرزندان امام (ره) و سربازان این مسیر می‌داند و ان‌شاء‌الله نیز ایشان به کارهایی که در پیش دارند امیدوار هستند.

حسن خمینی در پایان با اشاره به برگزاری انتخابات‌های مجلس خبرگان رهبری و مجلس شورای اسلامی در اسفندماه سال جاری، تأکید کرد: امیدوارم که انتخابات پیش رو انتخابات مبارکی باشد و یک بار دیگر بتواند حضور عمومی مردم را باعث شود و با انکاء به آن بتوانیم روزهای خوبی را در جامعه داشته باشیم.



خاطره روز

## تسلیم شدن ۵+۱ در مقابل طرح ایران از شیرین ترین لحظات زندگی من بود



عراقچی گفت: تسلیم شدن ۵+۱ در مقابل پذیرش طرح ایران برای بازطراحی راکتور اراک یکی از شیرین‌ترین لحظات زندگی من و مذاکرات بود. سید عباس عراقچی صبح روز یکشنبه در نشست در جمع معاونان، اساتید و دانشجویان در دانشگاه شهید بهشتی گفت: در طول مذاکرات صحنه‌هایی را دیدم که به خود و دانشمندان کشور مان افتخار می‌کردیم و به خود می‌بالیدیم. امروز آب‌سنگین ما در بهترین آزمایشگاه‌های دنیا توسط آمریکایی هانتس شده و مشخص شده که از بالاترین خلوص برخوردار است و امروز آمریکایی‌ها خواهان آب سنگین ما هستند.
وی ادامه داد: وقتی طرف مقابل در مذاکرات اصرار داشتند که راکتور اراک به خاطر تولید پلوتونیوم و خطر استفاده ازان در سلاح هسته‌ای مورد ادعای آنها، تعطیل شود و ما قبول نمی‌کردیم و در بن بست بودیم این متخصصان ایرانی بودند که طرحی را ارائه کردند برای بازطراحی قلب راکتور به شکلی که سالانه به جای ده کیلو پلوتونیوم کمتر از یک کیلو تولید کند. این در حالی بود که آن‌ها این طرح را نمی‌پذیرفتند و معتقد بودند شدنی نیست. من شاهد بودم که ما‌ها جدال علمی بین متخصصان ایرانی و ۵+۱ به ویژه با آمریکایی‌ها در جریان بود. آمریکایی‌های گفتند این طرح عملیاتی نیست و ما می‌گفتیم هست. در نهایت ما پیروز شدیم و طرح ایران برای بازطراحی مورد پذیرش قرار گرفت.
عراقچی افزود: یکی از لحظات شیرین زندگی من و نیز در مذاکرات لحظه ای بود که طرف مقابل در آن سوی میز مذاکره تسلیم طرح ایران برای بازطراحی شد و قرار شد راکتور اراک باقی بماند و قلب آن بازطراحی شود. معاون ظریف گفت: الان در تنظیمات و اسناد امضا شده برای اراک مدرن سازی این راکتور میان چین و یک شرکت ایرانی است و ۵+۱ موظف است در تامین تجهیزات و تأییدات علمی و فنی و غیره کمک کند.

### شورای نگهبان با نمایندگان ردصلاحیت شده مجلس مصاحبه کرد

یک نماینده مجلس درباره رسیدگی فقهای شورای نگهبان به موضوع رد صلاحیت برخی نمایندگان توضیحاتی ارائه داد.سید هادی حسینی نماینده مردم قائمشهر گفت: هفته گذشته شورای نگهبان از تعدادی از نمایندگان رد صلاحیت شده برای استماع توضیحات و انجام مصاحبه دعوت به عمل آورد تا توضیحات نمایندگان را استماع کند.

وی افزود: از آنجاکه ممکن است گزارشاتی علیه نمایندگان به شورای نگهبان ارائه شده باشد این گزارشات دارای ابهامات برای این نهاد است بنابراین شورای نگهبان برای مصاحبه و ارائه توضیحات و مدارک و مستندات دعوت به عمل آورد تا ابهامات برطرف شود.

در همین راستا بنده سه شنبه هفته گذشته به شورای نگهبان رفتم. عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس در ادامه با اشاره به نتایج انجام مصاحبات مذکور گفت: بعد از انجام مصاحبات به مرور به برخی از دوستان و به صورت شفاهی گفتند که مشکلی ندارند و تأیید شده‌اند که البته ملاک، نامه کتبی است که شورای نگهبان به وزارت کشور ارسال می‌کند.



# در اندیشه امام دین سالاری کنار مردم سالاری بود

**انتظار این است که از طرف شورای نگهبان امید بیشتری به مردم بازگردد**



و پیشرفت کشور. رئیس جمهور ادامه داد: منظور از استقلال نیز نه به معنای انزوای بلکه به معنای نفی استیلای دیگران که ما نه بیگانه‌پرستیم و نه بیگانه ستیزیم است. ما نه انزوامی‌پذیریم و نه هضم در جامعه غرب را قبول می‌کنیم.

#### در اندیشه امام دین سالاری کنار مردم سالاری بود

روحانی با بیان اینکه امام (ره) از روز اول به خوبی برای ما تبیین کرد که بقای نظام در صورتی امکان‌پذیر است که مردم پشتیبان این نظام باشند و اداره کشور با آرای مردم باشد. گفت: امام خمینی (ره) از روز نخست به ما یاد داد که دین و دین سالاری در کنار مردم سالاری است و خواهد بود.

رئیس جمهوری با اشاره به بیانات امام خمینی (ره) مبنی بر اینکه باید پایگاه ملی داشته باشیم و کاری کنیم که دل مردم را به دست آوریم، اظهار کرد: امام (ره) با بیانی روشن و صریح به ما فرمودند که جمهوری اسلامی با رأی مردم بوده و رئیس جمهور و مجلس نیز با رأی مردم خواهند بود و همه امور به دست مردم است. این جمله امام (ره) برای ما روشن می‌سازد که باید این نظام در چارچوب احکام و مقررات اسلامی و رأی و نظر مردم باشد.

رئیس جمهور با بیان اینکه شعار مردم در انقلاب «استقلال، آزادی، حکومت اسلامی» بود، اظهار کرد: امام (ره) این حکومت را در ایام پیش از پیروزی انقلاب که در پاریس حضور داشتند به جمهوری اسلامی تفسیر کردند و فرمودند که حکومت ما جمهوری اسلامی است. از آن روز بود که شعار مردم نیز تبدیل شد به «استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی».

#### شورای نگهبان امید بیشتری را به مردم بازگرداند

رئیس جمهور کشور مان در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به تقارن دهه فجر امسال با پایان تحریم‌ها و همچنین فرارسیدن انتخابات مجلس خبرگان رهبری و مجلس شورای اسلامی، اظهار کرد: امسال خوشبختانه ایام پیروزی انقلاب و دهه فجر از سمتی با پیروزی مردم با منطق و استدلال در برابر ۶ قدرت جهانی و پایان یافتن تحریم‌ها و از بین رفتن زنجیره‌های فشار و تحریم‌های ناجبا به کشور و همراه و همزمان با احترام بیشتر جهانیان نسبت به ایران مقارن شده و از سمت دیگر نیز تا اوایل اسفندماه که دو انتخابات بسیار مهمی پیش رو داریم مقارن شده است.

روحانی با تأکید بر اینکه حضور مردم در انتخابات بسیار کارساز خواهد بود، اظهار کرد: هیچ چیز نباید امید را از ما بگیرد و در هیچ شرایطی نباید به صندوق‌های آراء پشت کنیم. رئیس جمهور کشور مان با اشاره به حضور پرشور مردم در

انتخابات سال ۹۲ در پای صندوق‌های رأی، اظهار کرد: اگر حضور مردم پای صندوق خرداد ۹۲ نبود امروز پیروزی در مذاکرات هسته‌ای و پایان تحریم‌ها تحقق پیدا نمی‌کرد؛ همان راه باید ادامه یابد و مردم در هر شرایطی باید پای صندوق‌های رأی بیایند و بهترین‌ها را برای دو مجلس خبرگان رهبری و شورای اسلامی انتخاب کنند. روحانی با اشاره به ایام رسیدگی به اعتراضات متقاضیان کاندیداتوری دو مجلس شورای اسلامی و خبرگان رهبری توسط شورای نگهبان، تأکید کرد: این روزها انتظار این است که از طرف شورای نگهبان امید بیشتری به مردم بازگردد و مردم با فضای بازتر و توان انتخاب بیشتری و رقابت گسترده‌تری در انتخابات ۷ اسفند مواجه باشند.

#### احترام به امام، احترام به بیت امام است

رئیس جمهور در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به ایام سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، گفت: این ایام مبارک را به ملت بزرگ ایران، رهبر معظم انقلاب و بیت مکرم امام (ره) که در نهضت، انقلاب و پیروزی انقلاب اسلامی و همچنین در استقرار این نظام زحمات بسیاری را بر دوش کشیدند و مسئولیت‌های بسیار سنگینی را بر عهده داشتند، تبریک می‌گویم. روحانی با بیان اینکه احترام به امام (ره)، احترام به راه امام (ره)، اصول ایشان و بیت ایشان است، اظهار کرد: این ایام مبارک را به بیت مکرم امام خمینی (ره) به ویژه یادگار عزیز ایشان عالم، دانشمند و فرهیخته حضرت حجت الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی تبریک عرض می‌کنم.

رئیس جمهور کشور مان اظهار کرد: در کنار حرم امام خمینی (ره) بار دیگر پیمان می‌بندیم که راه امام (ره) را ادامه خواهیم داد و مسیر حق ایشان را از یاد نخواهیم برد. روحانی با تأکید بر اینکه از سخنان امام خمینی (ره) نباید به عنوان ابزار جناحی و گروهی استفاده کرد، گفت: همه باید تابع مجموعه خط اصول و راه امام خمینی (ره) باشیم و نه با زبان بلکه با عمل خود در این راه حرکت کنیم.

رئیس جمهور کشور مان در ادامه با دعوت از مردم برای حضور در راهپیمایی ۲۲ بهمن تأکید کرد: از مردم درخواست می‌کنم که همچون سال‌های قبل و بیش از سال‌های قبل در راهپیمایی ۲۲ بهمن شرکت کنند.

وی اظهار کرد: ۲۲ بهمن روز آزادی ملت بزرگ و روز استقلال و روز امام (ره) و پایان ظلمت‌ها و تاریکی‌ها و روز نور است. ان‌شاء‌الله در این روز در سراسر کشور مرد و زن و پیر و جوان در راهپیمایی بزرگ شرکت خواهیم کرد و به جهانیان خواهیم گفت که ما همچنان پیرو راه و خط امام (ره) هستیم و در این راه باقی خواهیم ماند.

دیدبان مجلس

## با تظاهرات نمی‌شود قرارداد تنظیم کرد



نماینده تهران در مجلس گفت: دهها تجمع سراسری هم در اعتراض به قراردادهای نفتی انجام شود، کم است. احمد توکلی نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی در نشست علنی امروز (یکشنبه) پارلمان در تذکری آیین‌نامه‌ای با استناد به بند ۱۱ ماده ۲۴ آیین‌نامه داخلی مجلس و با اشاره به تجمع روز گذشته مقابل وزارت نفت، خطاب به لاریجانی گفت: انتظار می‌رفت شما درباره تجمعات صورت گرفته در مقابل وزارت نفت و نحوه برخورد با این افراد تذکری دهید، دانشجویان در اعتراض به قراردادهای جدیدنفتی مقابل وزارت نفت تجمع کردند، البته من قبول دارم باید برای این تجمع مجوزی اخذ می‌کردند که متأسفانه این اقدام صورت نگرفت، ولی اهمیت قرارداد نفتی به حدی بالاست که اگر ده‌ها تظاهرات سراسری برای آن انجام شود، باز هم کافی نیست. وی همچنین با اشاره به دستگیری ۳۸ دانشجو مقابل وزارت نفت گفت: روز گذشته ۳۴ نفر از این دانشجویان آزاد شدند اما هنوز تکلیف ۴ نفر از آنها مشخص نیست، لذا از شما درخواست دارم به عنوان نماینده ملت ایران کمک کنید تا این افراد به زودی آزاد شوند چرا که اهمیت این قراردادها در اقتصاد همچون برجام در سیاست است. سپس رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به تجمع دانشجویان مقابل وزارت نفت در اعتراض به قراردادهای جدید نفتی گفت که با تظاهرات نمی‌شود قرارداد تنظیم کرد. علی لاریجانی رئیس مجلس در پاسخ به این تذکر گفت: تا جایی که اطلاع دارم تعدادی از این افراد تا دیشب آزاد شدند. البته تجمع هم باید بر اساس قانون صورت گیرد. فرض کنیم در مورد قراردادها نظری دارید که بعضی از بندها اشکال دارد حل این مسأله راه دارد، با تظاهرات نمی‌شود قرارداد تنظیم کرد.



## برجام ایران را در

## هیچ عرصه‌ای مهار نمی‌کند

معاون حقوقی وزیر امور خارجه کشورمان گفت: برجام ایران را در هیچ عرصه‌ای مهار نمی‌کند به جز رسیدن به سلاح هسته‌ای که آن هم در ابتدا در

دکترین ما جایی نداشته است.

سیدعباس عراقچی معاون حقوقی وزیر امور خارجه کشورمان در نشست هم‌اندیشی مدیران روابط بین‌الملل دانشگاه‌های کشور که امروز یکشنبه در دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد، در خصوص عقب‌ماندگی کشورهای اسلامی نسبت به کشورهای غربی گفت: آنچه انقلاب به ما عطا کرد این بود که به سمت مؤلفه‌های تبدیل شدن به یک قدرت بین‌المللی حرکت کنیم و امروز جمهوری اسلامی به یک قدرت فراتر از منطقه تبدیل شده است. وی افزود: ایران امروز در همه مسائل منطقه نقشی تعیین کننده دارد و هیچ موضوعی نیست که بدون حضور و نفوذ کشورمان حل و فصل شود. معاون حقوقی وزیر امور خارجه کشورمان با اشاره به حضور ۷۳ درصدی مردم در انتخابات یادآور شد: برای بسیاری از کشورهای غربی این یک آرزوست که نشان می‌دهد مشروعیت نظام و اعتماد مردم به جمهوری اسلامی بالاست.

عراقچی همچنین با اشاره به عوامل و مؤلفه‌های قدرت یک کشور که خدادادی و اکتسابی می‌باشد، افزود: اگر کشوری به لحاظ علمی وابسته باشد نمی‌تواند ادعای قدرت کند. توانمندی دیپلماتیک نیز یکی از ابعاد کمتر شناخته شده در قدرت کشورهاست.

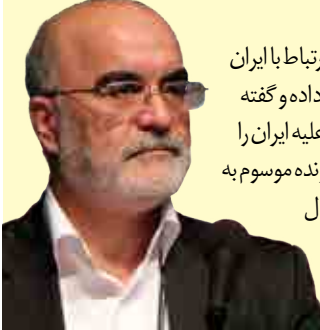
وی ادامه داد: در رهبری مقام معظم رهبری ذهنیت استراتژیک قابل مشاهده است و به اذعان کشورهای خارجی در بخش علمی نیز با همین ذهنیت، کشور به سمت تبدیل شدن به یک قدرت در حرکت است.

وی ادامه داد: برجام ایران را در هیچ عرصه‌ای مهار نمی‌کند به جز رسیدن به سلاح هسته‌ای که از ابتدا در دکترین ما جایی نداشته است.

معاون حقوقی وزیر امور خارجه کشورمان با بیان اینکه آنها در مقابل، برنامه هسته‌ای صلح‌آمیز ما را به رسمیت شناختند. افزود: مذاکرات هسته‌ای توانمندی علمی ایران را وارد کلاس بین‌المللی کرد. عضو ارشد تیم مذاکره کننده هسته‌ای با ذکر این نکته که امریکایی‌ها نیز خواستار خرید آب سنگین اراک شده بودند، افزود: آنها در ابتدا در طی نمونه‌هایی برای آزمایش کیفیت آنها بودند که پس از آزمایش مشخص شد خلوص آن ۹۹/۹۹ درصد بود که بهترین کیفیت می‌باشد.

معاون حقوقی وزیر امور خارجه کشورمان با ذکر این نکته که موضوع آب سنگین اراک در مذاکرات هسته‌ای تبدیل به یک معضل شده بود، خاطرنشان کرد: این را کنور حاصل ۲۰ سال تلاش علمی دانشمندان ما بود و از طرف دیگر از نظر طرف مقابل راحت‌ترین راه برای رسیدن به بمب هسته‌ای است. بر همین اساس متخصصین ما طرحی ارائه دادند که قلب را کنور طراحی شود تا تولید پلوتونیوم آن از ۱۰ کیلو به یک کیلو در سال کاهش یابد و در این جدال دانشمندان ایرانی و ۵+۱ ما پیروز شدیم و آنها طرح ایران را عملیاتی دانستند.

عراقچی تسلیم شدن ۵+۱ در موضوع رآکتور اراک را یکی از شیرین‌ترین لحظات زندگی خود دانست و افزود: قرارداد مدرن‌سازی اراک با یک شرکت ایرانی بسته شده و ۵+۱ موظف است تا کمک کند رآکتور اراک مدرن‌سازی شود ولی اگر کمک نکردند ما توانمندی با‌سازی آن را داریم.



اکنون که چند هفته از اجرای برجام می‌گذرد و بسیاری از کشورها در دوران پس‌برجام از گسترش روابط سیاسی و اقتصادی صحبت می‌کنند، کانادا نیز در این میان ابراز تمایلی از خود برای برقراری ارتباط با ایران نشان داده است.
استفان دیون وزیر امور خارجه کانادا که کشورش از سال ۲۰۱۲ روابط دیپلماتیک خود با ایران را قطع کرده است، طی روزهای اخیر تمایلی برای گشایش سفارت در ایران نشان داده و گفته است: سازمان ملل از کشورها خواسته است تحریم‌های خود علیه ایران را که با هدف جلوگیری از دسترسی آن کشور به بمب هسته‌ای برای اهداف نظامی بود، بردارند و کانادا نیز تحریم‌های خود علیه ایران را لغو خواهد کرد.
در این میان یاید دید که آیا رویکرد تازه کانادا در قبال ایران، در بازگرداندن محمودرضا خاوری نیز تأثیری دارد یا خیر.
محمودرضا خاوری – مدیرعامل سابق بانک ملی – در جریان پرونده موسوم به فساد ۳۰۰۰ میلیاردی از کشور گریخت و به کانادا رفت. تلاش‌ها برای بازگرداندن او به کشور تا کنون بی‌نتیجه بوده است.
قاضی ناصر سراج – رئیس سازمان بازرسی کل کشور – در رابطه با احتمال بازگشت خاوری در دوران پس‌برجام با توجه به تغییر رویه دولت کانادا نسبت به ایران می‌گوید: به طور قطع اگر کانادا روابط حسنه‌ای با ایران داشته باشد و دولت کانادا دست از لجبازی‌هایش بردارد، امید بازگشت محمود خاوری به کشور بیشتر است. وی می‌افزاید: امیدواریم رابطه سیاسی حسنه شود که بر این اساس احتمال بازگشت خاوری بیشتر خواهد شد.

## راهبرداصلاح طلبان در انتخابات مجلس



محمدرضا عارف با بیان اینکه در انتخابات مجلس این دوره راهبرداصلاح طلبان غیر متمرکز است افزود: هیچ دخالتی در هیچ حوزه انتخابیه‌ای نمی‌کنیم بارها هم مطرح کرده‌ایم که خود حوزه تصمیم‌گیری می‌کند و فعالیت

و تبلیغاتش هم غیر متمرکز است در چارچوب سیاستهایی که اعلام می‌کنیم.

رئیس شورای سیاست‌گذاری انتخاباتی اصلاح طلبان با تأکید بر شرکت حداکثری در انتخابات گفت: همه باید هم به خاطر رویکردهای حزبی‌شان و هم رویکردهای ائتلافیشان در انتخابات مشارکت فعال داشته باشند و نکته ظریف این است که باید مراقبت کنیم اصطکاک بوجود نیاید.

## ۷ نماینده رد شده تا یید شدند

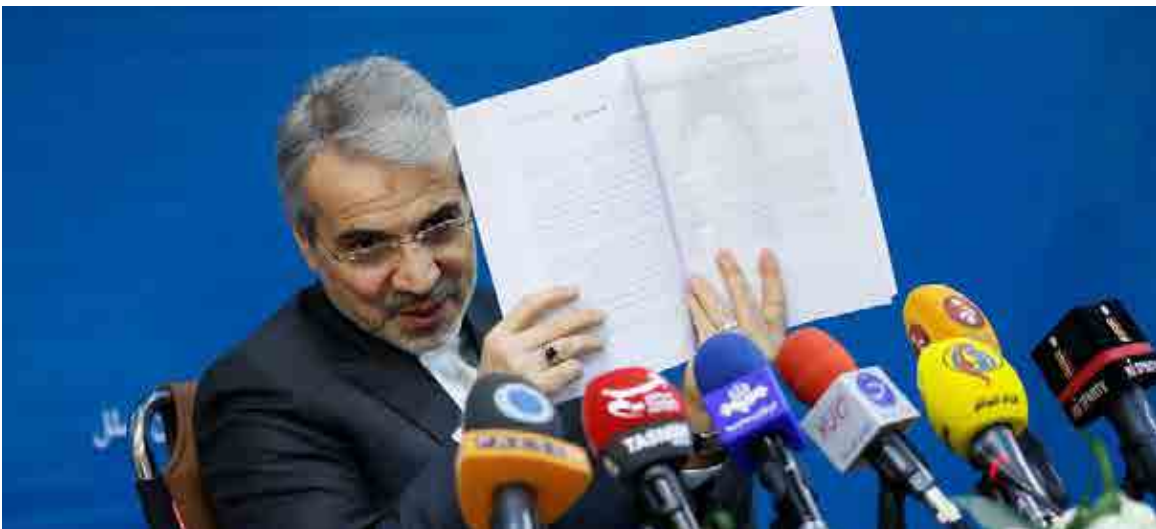


عابد فتاحی نماینده ارومیه از تأیید صلاحیت ۷ نفر از نمایندگان مجلسی که پیش از این رد صلاحیت شده بودند توسط شورای نگهبان خیرداد. وی با اشاره به اینکه برخی آمارها از رد صلاحیت ۵۲ نفر از نمایندگان فلی مجلس خبر می‌دهد، افزود: البته بنده

معتقدم که این آمارها بالای ۵۶ نفر است.این نماینده مردم ارومیه که خود نیز پیش از این رد صلاحیت شده بود، اظهار داشت: احتمال بسیاری زیادی وجود دارد که در هفده نفر دیگر از نمایندگان رد صلاحیت شده هم تأیید صلاحیت شوند.فتاحی با اشاره به جلسه هفته گذشته دو تن از نمایندگان رد صلاحیت شده با رئیس قوه قضاییه نیز خاطر نشان کرد: این دو نماینده که پیش از شغل نمایندگی کار قضاوت را انجام می‌دادند، نزد رئیس قوه قضاییه رفته و در مورد تأیید صلاحیت‌ها مباحثی را مطرح کرده بودند.

# ۱۰۰ میلیارد دلار دارایی آزاد شد

## در مسائل اقتصادی با آمریکا محدودیتی نداریم



ایران دو برنامه ریزی در اختیار مسؤولان جمهوری اسلامی قرار گرفت: از یک سو به منابع بلوکه شده دست یافتیم و از طرف دیگر به فضایی دست پیدا کردیم که به‌ما اجازه می‌دهد بدون محدودیت تحریم از سرمایه‌گذاری گسترده‌ای در سال‌های آینده برخوردار شویم. وی افزود: برهمن اساس مادر این ایام‌بامیزبان هیئت‌های بلندپایه خارجی برای مذاکرات سرمایه‌گذاری در اقتصاد ایران بوده‌ایم یا مهمان: که سفر اروپایی اخیر آقای روحانی رئیس جمهور محترم به ایتالیا و فرانسه و دیدار با روسای جمهور این دو کشور از جمله این مهمانی‌ها است که در آن مباحث اقتصادی و سرمایه‌گذاری مطرح شده.

### احتمال توافق با شرکت بوئینگ

نویخت در بخش دیگری از این گفت‌وگو امضای قراردادها، پروتوک‌ول و توافقنامه‌های متعدد بویژه در بخش صنعت خودروسازی و هواییمایی کشور با فرانسه و ایتالیا و گشایش در این بخش‌ها را از جمله دستاوردهای سفر اخیر آقای روحانی برشمرد و گفت که امسال ۵ یا ۶ فروند از ۱۱۸ فروند هواییماهای ایرباس که قرار است طبق جدولی زمانبندی شده وارد ناوگان هواییمایی ایران شود، وارد این ناوگان هوایی خواهد شد. سخنگوی دولت در عین حال خاطرنشان کرد که همانگونه که ایران با فرانسه برای خرید هواییما از شرکت ایرباس توافق کرده است، توافق با شرکت بوئینگ در آینده را نیز دور از دسترس ندانست. وی همچنین با اشاره به این که شرکت توتال یکی از همکاران ایران در میدان نفتی بوده است و با رفع تحریم‌ها، توتال دوباره اعلام آمادگی کرده و توافق‌هایی بین دو طرف صورت گرفته است تا همکاری مشترک ازسر گرفته شود.

وی در بساره تغییرات در صادرات نفت ایران در برهه بعد از رفع تحریم‌ها گفت: ظرفیت تولید ما که به خاطر عدم سرمایه‌گذاری‌های خارجی محدود شده بود با مذاکرات به سرعت در حال بالا رفتن است و ظرفیت بالقوه ما طی چند ماه آینده تا ۵۰۰ هزار بشکه و تا سال آینده حتی تا یک میلیون بشکه هم هست اما به دلیل شرایط تحریم امکان صادرات نداشتیم و حالا دو کار را می‌توانیم انجام دهیم اول

## احتمال برگشت خاوری بیشتر خواهد شد

اکنون که چند هفته از اجرای برجام می‌گذرد و بسیاری از کشورها در دوران پس‌برجام از گسترش روابط سیاسی و اقتصادی صحبت می‌کنند، کانادا نیز در این میان ابراز تمایلی از خود برای برقراری ارتباط با ایران نشان داده است.
استفان دیون وزیر امور خارجه کانادا که کشورش از سال ۲۰۱۲ روابط دیپلماتیک خود با ایران را قطع کرده است، طی روزهای اخیر تمایلی برای گشایش سفارت در ایران نشان داده و گفته است: سازمان ملل از کشورها خواسته است تحریم‌های خود علیه ایران را که با هدف جلوگیری از دسترسی آن کشور به بمب هسته‌ای برای اهداف نظامی بود، بردارند و کانادا نیز تحریم‌های خود علیه ایران را لغو خواهد کرد.
در این میان یاید دید که آیا رویکرد تازه کانادا در قبال ایران، در بازگرداندن محمودرضا خاوری نیز تأثیری دارد یا خیر.
محمودرضا خاوری – مدیرعامل سابق بانک ملی – در جریان پرونده موسوم به فساد ۳۰۰۰ میلیاردی از کشور گریخت و به کانادا رفت. تلاش‌ها برای بازگرداندن او به کشور تا کنون بی‌نتیجه بوده است.
قاضی ناصر سراج – رئیس سازمان بازرسی کل کشور – در رابطه با احتمال بازگشت خاوری در دوران پس‌برجام با توجه به تغییر رویه دولت کانادا نسبت به ایران می‌گوید: به طور قطع اگر کانادا روابط حسنه‌ای با ایران داشته باشد و دولت کانادا دست از لجبازی‌هایش بردارد، امید بازگشت محمود خاوری به کشور بیشتر است. وی می‌افزاید: امیدواریم رابطه سیاسی حسنه شود که بر این اساس احتمال بازگشت خاوری بیشتر خواهد شد.

## اصلاح طلبان بهانه جویی می‌کنند



اسماعیل کوثری در باره نحوه عملکرد شورای نگهبان و رد صلاحیت‌ها و برخی واکنش‌ها در روزهای اخیر توسط اصلاح طلبان گفت: با توجه به آمار و ارقامی که از اصلاح طلبان تأیید صلاحیت شده داریم مگر

می‌شود آنها نتوانند لیست واحدی ارائه دهند؟ تعداد آنها به حدی رسیده است که نتوانند به راحتی لیست واحد ارائه دهند. در حال حاضر بیش از ۵۰۰۰ نفر تأیید صلاحیت شدند و برای هریک از کرسی مجلس باید بگوییم حدود ۱۸ نفر رقابت می‌کنند و در این ۵ هزار نفر انواع و اقسام تفکرات سیاسی وجود دارد اما این که بگوییم رد صلاحیت‌ها موجب یکدستی داوطلبان شده است یک موضوع تأیید نشده و یک نوع بهانه‌جویی است.

سخنگوی دولت روز یکشنبه در گفت‌وگوی اختصاصی با برنامه «من طهران» شبکه العالم در خصوص دستاوردهای اقتصادی سفر روحانی به اروپا و نیز رابطه ایران با کشورهای منطقه و جهان‌پس از برجام سخن گفت.
محمدباقر نوبخت در این گفت و گو دارایی‌های آزاد شده ایران را افزون بر ۱۰۰ میلیارد دلار اعلام کرد و گفت این دارایی‌ها به طور کلی آزاد شده است و ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم. وی همچنین از احتمال توافق با شرکت هواییمای بوئینگ و نیز گفت و گوهایی صورت گرفته برای همکاری با شرکت نفتی توتال خبر داد.

### ۱۰۰ میلیارد دلار از دارایی‌های ایران آزاد شد

دکتر محمدباقر نوبخت در این گفت و گو در پاسخ به این سؤال که با گذشت بیش از دو هفته از لغو تحریم‌ها، آیا ایران توانسته است به دارایی‌های بلوکه شده خود دست یابد، اظهار داشت: منابعی که در خارج از کشور به عنوان ارز است، بخشی از آن متعلق به خود دولت می‌باشد. بخشی آن از ذخایر بانک مرکزی است و یک بخش دیگر به صندوق توسعه ملی و یک بخش دیگر مربوط به بانک‌ها و شرکت‌های دولتی است. وی در پاسخ به سؤالی در خصوص میزان کل این دارایی‌ها گفت:

چیزی که مربوط به این مرحله بود، افزون بر صد میلیارد دلار است اما آن چیزی که سهم دولت از این مرحله بود، در حد شش تا هفت میلیون دلار است، ولی اموال متعلق به بانک مرکزی و صندوق توسعه ملی زیاد می‌باشد.
وی در پاسخ به این سوال که آیا ایران تصمیم دارد که این دارایی‌ها را به داخل کشور بیاورد یا اینکه به کشورهای دوست منتقل کند، این‌گونه توضیح داد: مادرآمدهای نفتی ایران را در حساب‌های دولت جمهوری اسلامی ایران در خارج از کشور داریم و اکنون نیز درآمد فروش نفت ایران به حساب دولت در بانک‌های خارجی می‌رود، اینجا که بانک مرکزی ما دلار می‌فروشد، به جز مقداری که به عنوان کش برای واردات یا صادرات لازم دارد، به آن بانک‌ها حواله می‌کند و آن بانک‌ها می‌توانند از آن‌جا استفاده کنند. زبیراپول به صورت فیزیکی جابجانی شود و همه معاملات بر اساس همین گردش بانکی صورت می‌گیرد ضرورتی برای آوردن پول هانیست و ممکن است که مقدار قابل اطمینانی که مورد نیاز است، انجام شود ولی در مجموع نیازی به آن کار نیست و ما می‌توانیم از این حساب‌ها استفاده کنیم. نوبخت تأکید کرد: این دارایی‌ها به طور کلی آزاد شده است و ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم.

### در مسائل اقتصادی با آمریکا محدودیتی نداریم

سخنگوی دولت در باره روابط اقتصادی احتمالی با آمریکا با بیان اینکه روابط سیاسی ما با این کشور تعریف شده و نیازمند تغییرات بنیادین در سیاست آنهاست، یادآور شد: اما در خصوص مسایل اقتصادی هیچ محدودیتی نداریم که البته اولویت آن بیشتر در زمینه سرمایه‌گذاری و واردات تکنولوژی روز است.
نویخت در باره اینکه آیا ایران دارایی‌های خود در نزد آمریکا به مبلغ یک میلیارد و ۷۰۰ میلیون دلار و نیز مبلغ دو میلیارد و صد میلیون دلار نزد شرکت هلندی "شل" را بازیس گرفته است یا خیر، گفت: خوشبختانه، بانک مرکزی این کار را هم خوب پیش برد و در این زمینه کارهایی صورت گرفته است.

نویخت در بخشی از این گفت و گو در باره عملکرد دولت و ارتباطات آن با دنیای خارج در هفته دوم از رفع تحریم گفت: با برچیده شدن تحریم‌های ظالمانه علیه

سایت نگار

**بهار نیوز نوشت: انفجار؛ حاصل باور تک صدایی**
مهمترین ویژگی باور تک صدایی اعتقاد به یک اکثریت یا حاکمیتی مطلق است. در چنین باوری مردم جامعه فاقد توانایی در بیان انتقاد و بی‌پهره از ابراز نظر، جز در راستای میل طیف قدرت، هستند.

**تدبیر ۲۴ نوشت: انتخابات چند قطبی و کارآمدی مجلس**
سوالی که در برابر يك انتخابات نسبتا تک‌قطبی می‌توان مطرح کرد این است که در صورت نارضایتی مردم از عملکرد جریان حاضر در مجلس، چه انتخاب دیگری برای آنها وجود دارد؟

**عصر ایران نوشت: لجن‌واپسان**
البته که برای دلالان هواییما که هواییماهای کهنه و فرسوده و قطعات آن را به چند برابر قیمت به ایرلاین‌های داخلی می‌فروختند، ورود هواییمای نو، آن هم بعد از قریب به ۴۰ سال، یک کابوس است.

**پارس نیوز نوشت: تفاوت تجمع سگ کشی و تجمع دانشجویی**
آقای رییس جمهور! منطق بر اصول قانون اساسی و مبتنی بر شعارهای خودتان جریان انقلابی منتقد خود را به رسمیت شناخته و به جای برخورد گازانبازی یا توهین مستمر مسیر را برای کنش اجتماعی آنها فراهم کنید.

**راه‌دانا نوشت: دستیابی به فناوری گوجه‌فرنگی ارگانیک**
عده‌ای تلاش می‌کنند نفس سفر روحانی به ایتالیا و فرانسه را نشان پیشرفت و آبادانی ایران قلمداد کنند اما با مرور ساده بر امار و اخبار می‌شود دست و دلبازی دولت برای اروپایی‌ها را به عینه دید.

عکس روز



سردار فدوی فرمانده نیروی دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و چهار تن از فرماندهان این نیرو که در جریان توقیف شناورهای آمریکایی و بازداشت تفتگذاران متجاوز آمریکا در محدوده جزیره فارسی، اقدام شجاعانه و به هنگام کرده بودند، به افتخار دریافت «نشان فتح» از دست حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی و فرمانده معظم کل قوا نائل شدند.

## بین الملل

## ناسناک

### انفجار تروریستی در نزدیکی حرم حضرت زینب (س) در دمشق

شبکه تلویزیونی «الحدث» ظهر امروز در خبری فوری گزارش داد صدای انفجاری از محله «کوع سودان» در نزدیکی منطقه «السیده زینب» در ریف دمشق شنیده شد. همچنین به گزارش شبکه تلویزیونی سوریه، ابتدا یک خودروی بمب‌گذاری شده و سپس فردی با کمربند انفجاری وارد خیابان کوع سودان شده و مواد انفجاری همراه خود را منفجر کرده‌اند. شبکه اسکای نیوز در خبری فوری از وقوع انفجارهایی نزدیک حرم حضرت زینب (س) در ریف دمشق گزارش داد. شبکه المیادین نیز اعلام کرد در جریان انفجار در منطقه «السیده زینب» دمشق چندین نفر کشته و زخمی شدند. افزون بر این موارد، شبکه الاخبار به سوریه گزارش داد دو انفجار تروریستی در منطقه السیده زینب دمشق روی داده است. بر اساس گزارش‌های منتشره در ساعات نخست، بر اثر انفجارهای تروریستی دمشق دستکم ۴۵ نفر کشته و ۱۱۰ تن زخمی شدند. گروه تروریستی داعش در بیانیه‌ای مسئولیت انفجارهای تروریستی در دمشق را بر عهده گرفت. این در حالی است که نیروهای ارتش سوریه طی ماه گذشته به موفقیت‌های نظامی زیادی دست پیدا کرده‌اند و شماری از عناصر گروه‌های تروریستی را به هلاکت رسانده و بخش‌هایی را نیز آزاد کرده‌اند. مهم‌ترین موفقیت نظامی ارتش سوریه در ماه‌های اخیر، آزادسازی بخش مهمی از جنوب حلب است. از سوی دیگر، مذاکرات بین‌المللی صلح سوریه نیز در ژنو آغاز شده و ادامه دارد. پس از موافقت معارضین با شرکت در مذاکرات، امروز، مذاکرات ژنو با حضور یک هیئت از دولت سوریه به ریاست بشار الجعفری و یک هیئت از معارضان سوری، موسوم به «گروه ریاض» که مورد حمایت عربستان سعودی هستند، به همراه یک هیئت موسوم به «سکولارهای دموکرات» برگزار شد.

# آغاز رسمی انتخابات ریاست جمهوری آمریکا

با رأی گیری درون حزبی در «آیووا»، رقابت نامزدها رسماً آغاز شد



پس از ماه‌ها مبارزه انتخاباتی و برگزاری مناظرات داغ و بعضاً چنجالی میان نامزدهای هریک از دو حزب اصلی آمریکا، امروز (دوشنبه)، تحولی مهم در روند انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ صورت می‌گیرد: آغاز انتخابات درون حزبی. امروز، رأی‌دهندگان دموکرات و جمهوری خواه در ایالت آیووا پای صندوق‌های رأی رفته و نامزد موردنظر خود را برای به عهده گرفتن نامزدی نهایی حزب، انتخاب خواهند کرد. انتخابات آیووا از آن جهت اهمیت دارد که هر دوه، روند رسمی انتخابات ریاست جمهوری از آنجا آغاز می‌شود و همین امر، این ایالت را از جنبه سنت انتخاباتی مهم ساخته است. تاکنون سابقه نداشته نامزدی که در انتخابات این ایالت جایگاهی پایین‌تر از سوم را در حزب خود به دست بیاورد، به عنوان نامزد نهایی آن حزب معرفی شود. بر این اساس، می‌توان گفت ترتیب نام‌هایی که امروز از صندوق‌های رأی خارج می‌شود، تأثیر مهمی بر وضعیت کلی هریک از نامزدها خواهد داشت.

اما انتخابات آیووا با روند معمول انتخابات‌های مقدماتی در دیگر ایالات آمریکا متفاوت است. در آیووا، بر خلاف دو ایالت دیگری که رأی‌گیری در آن‌ها نیز زودتر از بقیه آغاز می‌شود (کارولینای جنوبی و نیوهمپشایر)، روند معمول انتخابات طی نمی‌شود؛ بدین معنا که نمایندگان مربوط به نامزد پیروز، به سرعت معرفی نمی‌شود. در تمامی ایالت‌ها روند انتخابات بدین صورت است که مردم (اعضای ثبت شده هر یک از دو حزب) با رأی خود در واقع نه مستقیماً یکی از نامزدها، بلکه نماینده هر نامزد در آن ایالت را انتخاب می‌کنند و آن نماینده با حضور در مجمع ملی حزب، رأی خود را به نامزد مورد نظر می‌دهد. با این حال، در آیووا از سال ۱۹۷۲ تاکنون، روال کار بدین صورت است که مردم، نماینده حوزه را انتخاب می‌کنند، نه نماینده مجمع ملی. این نمایندگان حوزه‌ای و محلی سپس به یکی از ۹۹ مجمع حزبی در سطح کشور رفته و از نامزد خود دفاع می‌کنند. از آنجا، نمایندگانی برای یکی از حوزه‌های انتخابی منطقه‌ای برگزیده می‌شود و در نهایت، از میان آن‌ها نمایندگانی که باید در مجمع ملی حزب شرکت کنند، انتخاب می‌شوند.

نکته دیگر این است که جمهوری خواهان و دموکرات‌های آیووا، هر کدام روش متفاوتی برای انتخاب نمایندگان خود دارند. جمهوری خواهان آیووا از سیستم رأی‌گیری مرسوم برای انتخاب نمایندگان خود بهره می‌برند؛ در حالی که دموکرات‌های آیووا روش پیچیده‌تری را به کار می‌نندند. رأی‌دهندگان حزبی دموکرات بر اساس نامزدی که از آن حمایت می‌کنند به گروه‌های کوچکی تقسیم می‌شوند. در صورتی که یکی از نامزدها حمایت کمتر از ۱۵ درصد رأی‌دهندگان را داشته باشد، از رقابت حذف شده و هوادارن وی بین دیگر نامزدها تقسیم می‌شوند. به دلیل مجموعه همین ویژگی‌ها، انتخابات آیووا تاکنون تأثیرات مهمی بر حذف نامزدها از گردونه رقابت‌ها و یا بهبود جایگاه برخی نامزدهای دیگر داشته است. در سال ۲۰۰۴، هاوارد دین که در ابتدا میان دموکرات‌ها پیشرو بود، در آیووا پس از جان کری و جان ادواردز قرار گرفت و سوم شد. کسب جایگاه نخست

توسط کری، موقعیت وی را در مبارزات انتخاباتی احیا کرد و سبب شد وی بتواند نامزدی نهایی دموکرات‌ها را در انتخابات اصلی به دست بیاورد. گفتنی است در آخرین نظرسنجی که پیش از انتخابات امسروز آیووا انجام گرفت، دونالد ترامپ و هیلاری کلینتون به ترتیب در میان جمهوری خواهان و دموکرات‌ها پیشنثار هستند. در میان جمهوری خواهان، هرچند ترامپ با ۲۸ درصد از تّد کروز که ۲۳ درصد آرای نظرسنجی را به خود اختصاص داده، پیش افتاده است، اما به عقیده «ای بی سی نیوز» برای اینکه بتواند پیروزی خود را تضمین کند، به جلب آرای افرادی که برای نخستین بار پای صندوق رأی می‌روند، نیاز دارد. این در حالی است که ۴۰ درصد شرکت‌کنندگان در این نظرسنجی گفته‌اند که برای نخستین بار پای صندوق می‌روند. با این حال، باید توجه داشت که از دید اهالی آیووا، ترامپ به دلیل مواضعش در برخی مسائل، از جمله

رصدخانه



ظهور شفق قطبی در فراز شمال کانادا

از دریچه دوربین ایستگاه بین‌المللی فضایی، «نورفولک» استرالیا.



انفجار یک خودرو بمب‌گذاری شده و دو انفجار انتحاری دیگر روز یکشنبه در دمشق، پایتخت سوریه دست کم ۴۵ کشته و ۱۱۰ زخمی بر جای گذاشت.



بر اثر واژگونی یک قایق حامل پناهجویان که از ترکیه عازم یونان بودند، تقریباً ۴۰ پناهجو غرق شدند.

RT
روسا لیریم



### بروز تنشی جدید در روابط روسیه و ترکیه

روز تنش‌های جدید در روابط مسکو و آنکارا بر سر ادعای ترکیه مبنی بر نقض شدن حریم هوایی اش توسط روسیه، موضوعی است بازتاب گسترده‌ای در عرصه بین‌المللی داشته است. مسکو ادعای ترکیه را مبنی بر اینکه یک فروند بمب افکن سوخو-۳۴ روسی حریم هوایی این کشور را نقض نموده، رد کرده است. وزارت دفاع روسیه اعلام کرده بر اساس وضعیتی که مقامات ترکیه توصیف کرده‌اند، آن‌ها اصولاً نمی‌توانسته‌اند مشخص کنند هوایی‌مایی که وارد حریم هوایشان شده متعلق به چه کشوری بوده است.

SKY NEWS



### تشدید خشونت علیه مهاجرین در سوئد

گروهی از مردان نقابدار و سیاهپوش، پس از یخش اعلامیه‌هایی علیه پناهجویان و مهاجرین، اقدام به آشوبگری در استکهلم، پایتخت سوئد کردند. این واقعه، نمایانگر تشدید تنش‌ها بر سر موضوع پناهجویان در سوئد است که طی یک سال اخیر، ۱۶۳ هزار پناهجو را به داخل مرزهای خود پذیرفته است. چند روز پیش نیز یک زن ۲۲ ساله مهاجر مورد حمله قرار گرفته و تا حد مرگ کتک خورده بود. در واقعه اخیر نیز به گفته شاهدان عینی، مردان نقابدار که احتمالاً از جمله اوپاش طرفدار تیم‌های فوتبال محلی بوده‌اند، اقدام به حمله به برخی افراد و کتک زدن آن‌ها کرده‌اند.

AFP



### رونمایی از «جلاد فرانسوی» داعش

گروه تروریستی داعش روز گذشته ویدئویی را در فضای مجاز منتشر کرد که در آن، قربانیان، جاسوس توصیف‌شده و با شلیک گلوله از پای در می‌آیند. در این ویدئو، یکی از پنج جلا دبه زبان فرانسوی صحبت کرده و با اشاره به حملات تروریستی پاریس، تمام کسانی را که او کافر خواند، تهدید کرد. قربانیان که لباس‌هایی نارنجی رنگ بر تن دارند، پیش از اعدام، به زبان عربی اتهامات خود را ابراز می‌کنند. از میان جلا دها، فقط یک نفر با لبه سخن گشوده و به زبان فرانسوی کافران را تهدید می‌کند. عضو فرانسوی داعش همچنین کشورهای اسپانیا و پرتغال را به بازپس‌گیری منطقه اندلس تهدید می‌کند.

الوطن



### مکالمه تند تلفنی کری با عادل الجبیر

جان کری، وزیر خارجه آمریکا، پس از اینکه معارضان سوری حاضر در پایتخت عربستان بر سر پیش شرط‌های خود اصرار کردند، روز گذشته (شنبه) در تماس تلفنی با عادل الجبیر، همتای سعودی خود، بالحنی بسیار تند از وی خواسته است تا هر چه سریعتر هیأت معارضان را راهی ژنو کند. منابع آگاه تا آکید کردند که جان کری هیچ ضمانتی به الجبیر نداده بلکه از او خواسته است تا هر چند زودتر از میز مذاکرات نشان دهند و صرفاً به او وعده پشتیبانی و کمک داده‌است. پس از این تماس تلفنی، عادل الجبیر هیئت عالی مذاکره‌کننده معارضان را با هوایی‌مایی مخصوص به ژنو فرستاده است.

# اقتصاد

## سه شرط ایران در قراردادهای پساتحریم

محمود واعظی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در جمع خبرنگاران در پاسخ به این سوال که برخی معتقدند باید در دوره پساتحریم با شرکت‌هایی که ایران را در زمان تحریم ترک کردند و برخورد سخت‌تری با ایران داشتند از جمله شرکت‌های فرانسوی سخت‌گیرانه‌تر رفتار کنیم، گفت: بعضی‌ها ترجیحشان این است که ایران به سبک تحریم زندگی کند یعنی در گذشته آنها ما را تحریم کرده بودند و اکنون ما آنها را تحریم کنیم اما با وضعیتی که اکنون قیمت نفت دارد و با شروط سه‌گانه ایران برای قراردادهای پساتحریم راه بهتر تعامل با دنیا است.

وی گفت: دولت نمی‌تواند در هر قدمی که برمی‌دارد به این فکر کند که گروهی ناراحت هستند. واعظی ادامه داد: در زمان تحریم ۷ قطنامه و ۱۲ تحریم علیه ایران صادر شد چرا این افراد صدایشان درنیامد.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات افزود: اکنون که قطعه‌نامه‌ای گرفته‌ایم که هر ۷ قطعه‌نامه تحریم را لغو می‌کند می‌گویید اگر فلان بند طور دیگری بود بهتر بود یا همچنین درباره لغو ۱۲ تحریم چیز دیگری می‌گویید در حالی که موضوع بسته شدن PND در ایران برای همیشه موفقیت کمی نیست.

### سه شرط ایران بر قراردادهای پساتحریم

واعظی با اشاره به سه شرط ایران در قراردادهای پساتحریم گفت: طبق سیاست‌های اقتصاد مقاومتی در قراردادهای پساتحریم طرف مقابل باید در ایران سرمایه‌گذاری کند یا خط اعتباری ایجاد کند.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات ادامه داد: مورد دوم انتقال تکنولوژی و بومی‌سازی دانش است و شرط سوم این است که اگر شرکت خارجی بخواهد بازار ایران را در اختیار بگیرد باید بازار ثالثی در اختیار ایران قرار دهد که در انعقاد قراردادها حصول این سه شرط مد نظر قرار می‌گیرد.

### وزیر ارتباطات سفر روحانی به اروپا و ایتالیا را بسیار موفق خواند

واعظی با اشاره به اینکه در مسئولیت‌های متعددی که در وزارت امور خارجه داشتیم انواع و اقسام سفرها را طراحی کرده‌ام، گفت: سفر رئیس‌جمهور به اروپا و ایتالیا انصافاً از نظر احترامی که به هیأت و ایشان و در واقع نظام و مردم گذاشتند بسیار موفق بود.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان اینکه جایگاه نظام در منطقه و جهان ارتقا یافته است، گفت: در سفر اخیر تمامی شرکت‌های بزرگ فرانسوی و ایتالیایی برای مذاکره در چارچوبی که ایران در راستای سیاست اقتصاد مقاومتی ترسیم کرده بود، ابراز علاقه کردند.

وی ادامه داد: در حال حاضر کشورهای مختلف در حال گشایش خطوط اعتباری با ایران هستند و سوئیت‌نیز باز شده که اگر آماده‌نباشیم مثل شوروی پس از فروپاشی هر آنچه که داشته‌ایم را از دست می‌دهیم اما اگر آماده‌باشیم می‌توانیم از این فرصت در راستای اهداف خود استفاده کنیم.

واعظی تأکید کرد: مهم این است که خودباوری به دست‌آورده دوران تحریم و دانشی که برای بومی‌سازی فناوری کسب کردیم در دوران پساتحریم تقویت شود و از بین نرود.

## رگورد واردات بنزین شکست

با اجرایی شدن برجام پیش‌بینی می‌شودبا تبحرک اقتصادی در کشور مصرف سوخت نیز افزایش یابد. متوسط مصرف بنزین سال گذشته با افزایشی حدود ۱.۷ درصدی همراه شده‌ودر مجموع سال گذشته حدود ۷۰ میلیون لیتر بنزین معمولی و

سوپر در کشور مصرف شده که افزایش مصارف داخلی منجر به افزایش واردات این فرآورده استراتژیک نفتی شده‌است. براساس آمارهای رسمی وزارت نفت، سال گذشته به‌طور متوسط روزانه ۴.۷ میلیون لیتر بنزین‌و در مجموع یک میلیارد و ۷۱۵ میلیون لیتر از این محصول پرتفقدار نفتی وارد کشور شده که حجم واردات بنزین در مقایسه با مدت زمان مشابه سال ۱۳۹۲ با افزایشی حدود ۳۱ درصدی همراه شده‌است.



سید ناصر سجادی درباره آخرین وضعیت واردات و صادرات فرآورده‌های نفتی از کشور، گفت: هم اکنون تنها سوخت وارداتی به ایران هم اکنون بنزین بوده و در ۱۰ ماه نخست سال جاری به‌طور متوسط روزانه ۸.۵ میلیون لیتر بنزین (معادل ۱۲ درصد از مصرف کل) به کشور وارد شده‌است. مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی با اعلام اینکه هم اکنون روزانه ۷۱ میلیون لیتر بنزین در کشور مصرف می‌شودف تصریح کرد: در ۱۰ ماه نخست امسال به‌طور متوسط روزانه ۵ میلیون لیتر گازوئیل به کشورهای مختلف همسایه همچون پاکستان صادر شده‌است. به‌گفته‌ای عضو هیات مدیره شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی

# آزادی «دلارها»

## افزون بر ۱۰۰ میلیارد دلار دارایی ایران آزاد شد



یافتیم و از طرف دیگر به فضایی دست پیدا کردیم که به‌ما اجازه می‌دهد بدون محدودیت تحریم از سرمایه‌گذاری گسترده‌ای در سال‌های آینده برخوردار شویم. وی افزود: بر همین اساس ما در این ایام با میزان هیئت‌های بلندپایه خارجی برای مذاکرات سرمایه‌گذاری در اقتصاد ایران بوده‌ایم یا مهمان؛ که سفر اروپایی اخیر آقای روحانی رئیس‌جمهور محترم به ایتالیا و فرانسه دیدار با روسای جمهور این دو کشور از جمله این مهمانی‌ها است که در آن مباحث اقتصادی و سرمایه‌گذاری مطرح شده.

### همکاری مجدد با توتال فرانسه

نوبخت امضای قراردادهای پروتکل توافق‌نامه‌های متعدد پوزیه در بخش صنعت خودروسازی و هوابمایی کشور با فرانسه و ایتالیا و گشایش در این بخش‌ها را از جمله دستاوردهای سفر اخیر آقای روحانی برشمرده و گفت امسال ۵۰پاشش فرزند از ۱۱۸ فرزند هوابمایی‌های ایرباس که قرار است طبق جدولی زمانبندی شده وارد ناوگان هوابمایی ایران شود، وارد این ناوگان هوایی خواهد شد. وی با اشاره به این که شرکت توتال یکی از همکاران ایران در میداین نفتی بوده است و با رفع تحریم‌ها، توتال دوباره اعلام آمادگی کرده و توافق‌هایی بین دوطرف صورت گرفته‌است تا همکاری مشترک از سر گرفته شود. سخنگوی دولت در عین حال خاطر نشان کرد که همان‌گونه که ایران با فرانسه برای خرید هواپیما از شرکت ایرباس توافق کرده‌است، توافق با شرکت بوئینگ در آینده رانیز دور از دسترس ندانست.

وی در پاسخ به این سوال که آیا گشایش روابط اقتصادی میان تهران و پاریس می‌تواند زمینه‌ساز همکاری‌های دوجانبه برای پرونده‌های منطقه‌ای از جمله سوریه باشد گفت: موضوع هسته‌ای یک مقوله متفاوت از سایر موضوعات است و در هر موضوع می‌توانیم از مذاکرات هسته‌ای الگو بگیریم و راه حل ثالثی برای قضایا پیدا کنیم که اگرچه ممکن است تمامی خواسته‌های دوطرف را تأمین نکند اما آنها را به توافق برساند.

نوبخت درباره گسترش روابط با آلمان گفت: نخستین گروهی که از اروپا به ایران آمدند از آلمان به ریاست آقای گابریل بودند و توافق‌های خوبی در زمینه نفت و صنایع صورت گرفت و بعد هم سفیر آلمان در ایران آنها را بگیری کرد. وی درباره سفر احتمالی آنگلamerکل صدراعظم آلمان به ایران گفت که اطلاعات دقیقی از این موضوع ندارد و درباره سفرهای بیشتر آقای روحانی به اروپا نیز گفت که در صورت اقتضا این سفرها به صورت دوجانبه ادامه خواهد داشت.

سخنگوی دولت درباره تغییرات در صادرات نفت ایران در برهه بعد از رفع تحریم‌ها گفت ظرفیت تولید ما که به خاطر عدم سرمایه‌گذاری‌های خارجی محدود شده بود با مذاکرات به سرعت در حال بالا رفتن است و ظرفیت بالقوه ما طی چند ماه آینده تا ۵۰۰ هزار بشکه و تا سال آینده حتی تا یک میلیون بشکه هم هست اما به دلیل شرایط تحریم امکان صادرات نداشتیم و حالا دو کار را می‌توانیم انجام بدهیم و از طرف دیگر به فضایی دست پیدا کردیم که به‌ما اجازه می‌دهد بدون محدودیت تحریم از سرمایه‌گذاری گسترده‌ای در سال‌های آینده برخوردار شویم. وی افزود: بر همین اساس ما در این ایام با میزان هیئت‌های بلندپایه خارجی برای مذاکرات سرمایه‌گذاری در اقتصاد ایران بوده‌ایم یا مهمان؛ که سفر اروپایی اخیر آقای روحانی رئیس‌جمهور محترم به ایتالیا و فرانسه دیدار با روسای جمهور این دو کشور از جمله این مهمانی‌ها است که در آن مباحث اقتصادی و سرمایه‌گذاری مطرح شده.

در حالی که پیش از این و طی یکسال گذشته اخبار و گزارش‌های متفاوتی از میزان دارایی‌های بلوکه شده ایران در غرب و به‌ویژه توسط ایالات متحده منتشر شده بود، امروز محمود باقر نوبخت سخنگوی دولت اعلام کرده‌است که افزون بر ۱۰۰ میلیارد دلار دارایی ایران آزاد شده‌است و اکنون برای ایران قابل استفاده است. محمدا باقر نوبخت در پاسخ به این سؤال که، با گذشت بیش از دو هفته از لغو تحریم‌ها، آیا ایران توانسته‌است به دارایی‌های بلوکه شده خود دست یابد، اظهار کرد: منابعی که در خارج از کشور به عنوان ارز است، بخشی از آن متعلق به خود دولت می‌باشد، بخشی آن از ذخایر بانک مرکزی است و یک بخش دیگر به صندوق توسعه ملی و یک بخش دیگر مربوط به بانک‌ها و شرکت‌های دولتی است. وی در پاسخ به سؤالی در خصوص میزان کل این دارایی‌ها گفت: چیزی که مربوط به این مرحله بود، افزون بر صد میلیارد دلار است اما آن چیزی که سهم دولت از این مرحله بود، در حد شش تا هفت میلیون دلار است، ولی اموال متعلق به بانک مرکزی و صندوق توسعه ملی زیاد می‌باشد.

سخنگوی دولت در پاسخ به این سوال که آیا ایران تصمیم دارد که این دارایی‌ها را به‌داخل کشور بیاورد یا اینکه به کشورهای دوست منتقل کند، گفت: مادرآمدهای نفتی ایران را در حساب‌های دولت جمهوری اسلامی ایران در خارج از کشور داریم و اکنون نیز درآمد فروش نفت ایران به حساب دولت در بانک‌های خارجی می‌رود، اینجا به بانک مرکزی ما دلار می‌فروشد، به جز مقداری که به عنوان کش برای واردات با صادرات لازم دارد، به آن بانک‌ها حواله می‌کند و آن بانک‌ها می‌توانند از آن‌جا استفاده کنند، زیرا پول به صورت فیزیکی جایز نمی‌شود و همه معاملات بر اساس همین گردش بانکی صورت می‌گیرد و ضرورتی برای آوردن پول‌ها نیست و ممکن است که مقدار قابل اطمینانی که مورد نیاز است، انجام شود ولی در مجموع نیازی به این کار نیست و ما می‌توانیم از این حساب‌ها استفاده کنیم. نوبخت تأکید کرد: این دارایی‌ها به‌طور کلی آزاد شده‌است و ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم.

### در مراودات اقتصادی با آمریکا محدودیت نداریم

سخنگوی دولت درباره روابط اقتصادی احتمالی با آمریکا گفت: روابط سیاسی ما با این کشور تعریف شده و نیازمند تغییرات بینادین در سیاست آنهاست اما در خصوص مسایل اقتصادی هیچ محدودیتی نداریم که البته اولویت آن بیشتر در زمینه سرمایه‌گذاری و واردات تکنولوژی روز است.

وی در پاسخ به سؤالی درباره اینکه آیا ایران دارایی‌های خود در نزد آمریکا به مبلغ یک میلیارد و ۷۰۰ میلیون دلار و نیز مبلغ دو میلیارد و صد میلیون دلار نزد شرکت هلندی «شل» را باز پس گرفته‌است یا خیر، گفت: خوشبختانه، بانک مرکزی این کار را هم پیش‌پیش برود در این زمینه کارهایی صورت گرفته‌است.

نوبخت درباره عملکرد دولت و ارتباطات آن با دنیای خارج در هفته دوم از رفع تحریم گفت: با برچیده شدن تحریم‌های ظالمانه علیه ایران دو برنامه ریزی در اختیار مسؤولان جمهوری اسلامی قرار گرفت؛ از یک‌سویه منب‌ه‌بلوکه‌شده‌دست

## واکنش وزیر انرژی امارات به افزایش تولید نفت ایران



سهیل المزروعی، وزیر انرژی امارات گفت، مازاد عرضه جهانی نفت امسال حتی با وجود افزایش ۵۰۰ هزار بشکه‌ای مورد انتظار عرضه‌نفت از سوی ایران، شاهد کاهش خواهد بود. المزروعی در حساب تویتری خود نوشت، به دلیل نگرانی از تأثیر

احتمالی افزایش ورود نفت ایران به بازار در سال جاری پس از لغو تحریم‌ها، قیمت نفت در نوسان است. ایران وعده داده‌بود که تولیدنفت خود را با لافاصله‌پس از لغو تحریم‌ها به میزان ۵۰۰ هزار بشکه افزایش خواهد داد و این افزایش را در طی یک‌سال به یک میلیون بشکه خواهد رساند. المزروعی در ادامه گفته‌است: «افزایش احتمالی ۵۰۰ هزار بشکه‌ای نفت ایران در سال جاری به اندازه‌ای نخواهد بود که بتواند تقاضای مورد انتظار

رصدخانه

## رشد منفی ۲ درصد اقتصاد در سال ۹۴



برابر با ۱ درصد اعلام کرد. با توجه به اینکه آمارهای رشد اعلامی مرکز آمار در کمترین حنقتصیل و جزئیات ممکن، بدون ارائه پایه‌های آماری و حتی بدون ارائه مقادیر مطلق و رشد سال قبل ارائه شده

است، آنکه به این آمارها برای سیاست‌گذاران، تحلیلگران و کاربران میتواند گمراه کننده باشد. مرکز پژوهش‌های مجلس با توجه به وضعیت اقتصادی موجود و آمارهای در دسترس، نرخ رشد اقتصادی سال جاری را منفی ۲ درصد برآورد کرده که همین تداوم رکود اقتصادی است.

## در قرارداد با پژو «ان قلت» نیاوردید!



یکدیگر کار انجام دهند، مردم هم محصولات را باید بخرند. اگر هم خیلی ناراحت هستند، می‌توانند محصولات را نخرند؛ این جواب این کار است.» رئیس کمیسیون تسهیل کسب‌وکار اتاق تهران تصریح کرد: «کمپین را به خاطر دارید که به‌راه انداخته بودند. همه آن هم به اسم مردم تمام شد. اما به محض این‌که وام دادند، ۶ روزه مردم خودروهای وام‌دار را خریدند.» نجفی منش متذکر شد: «گروهی به اسم مردم، فقط موضوع را شلوغ می‌کنند.»

## ۹ بانک ایرانی امشب به سوئیت متصل می‌شوند

می‌شوند. رئیس کل بانک مرکزی با بیان اینکه ممکن است ممکن است نصب نرم‌افزار اتصال به سوئیت یک تا دوز روز زمان ببرد ولی در این هفته به‌طور کامل فرایند اتصال به این سامانه برای این



بانک‌ها حل خواهد شد و این بانک‌ها می‌توانند برای مخابرات پیام‌های مالی از این سامانه استفاده کنند. بانک ملی، بانک تجارت، بانک ملت، بانک صنعت و معدن، پست بانک، بانک سپه، توسعه صادرات و بانک رفاه کارگران و بانک مرکزی به سوئیت متصل می‌شوند.

تحریم شده به سوئیت، اظهارداشت: هفته گذشته اعلام شد تا شبیه – یکشنبه هفته آینده (این هفته) مشکل این ۹ بانک برای اتصال به سوئیت حل خواهد شد. وی افزود: امروز به من گزارش دادند که این مشکل حل شده و ۹ بانک تحریم شده امشب به سوئیت متصل

# سلامت

## نابناک

## راه های خلاصی از ۶ عارضه مهم افسردگی

افسردگی ممکن است گذرا بوده و یا مدت طولانی زندگی فرد را دچار مشکل کند. با این حال عوامل به نظر کم اهمیت می توانند بر روحیه یک فرد تاثیرهای مخربی بگذارند. در اینجا چند عامل مهم را که می توان با رعایت آنها از دام افسردگی گریخت، معرفی می شود.

دوری از جمع: در افسردگی بالینی، فرد مبتلا بشدت از دیگران دوری می کند. این دوری از جمع به نحوی پاسخخی به استرس و درگیری ذهنی است. اگر به این نوع افسردگی مبتلا هستید، سعی کنید به تدریج خود را در اجتماع حاضر کنید. از خانواده و دوستان خود شروع کنید. لیستی از کسانی که می خواهید با آنها دوباره رابطه برقرار کنید، تهیه کنید و شروع به برنامه ریزی برای ارتباط و فعالیت کنید.

افکار و خیال بردازی بیهوده: شاید این دو، عوامل مهم ابتلا به افسردگی باشند. با این حال تمرکز افراد افسرده غالبا بر روی شکست ها، ناکامی ها و آرزو و خواسته های دور از دسترس است. شکست های ذهنی و افکار بیهوده برای فرد دریگیری ذهنی و احساس رنج فراوان به بار می آورد. قیل از آنکه افکار منفی بر شما غلبه کند، خود را از دست آنها خلاص کنید. افکار منفی می توانند باعث ایجاد توهم شده و رویدادهای عادی را برای افراد غیرقابل تحمل کنند. راه حل این است که توجه خود را به سمت انجام فعالیت های مثبت مانند؛ خواندن کتاب، گوش کردن به موسیقی، تماشای فیلم های شاد و حتی کارتون بکشانید.

کاهش فعالیت بدنی: انجام فعالیت های ورزشی، اثر قدرتمندی بر روی افسردگی دارد. حتی می توان گفت که ضد افسردگی است، چرا که ورزش باعث افزایش ترشح سروتونین و دوپامین می شود. موادی که میزان ترشح آن در افراد افسرده به پایینترین حد خود می رسد. ورزش یهایی چون؛ پیاده روی، شنا، پیلاتز، کوهنوردی و...انجام دهید. ورزش های که هم مفرح هستند و هم شما را از دام افسردگی نجات می دهند.

مصرف زیاد شیرینی ها: افراد افسرده معمولا میل به تنقلات و خوراکی های شیرین دارند. خوردن این شیرینی ها در کوتاه مدت حس خوبی به فرد می دهد، اما کمتر از دو ساعت باعث پایین آمدن شدید گلوکز خون می شود. از مصرف زیاد قند و تنقلات شیرین خودداری کنید. بهترین کار اعتدال است. بنابراین به اندازه مصرف کنید و خوردن خود را تحت کنترل خود درآورید.

منفعل بودن: افراد افسرده فکری می کنند که حتی انجام کارهای متفاوت و تلاش برای پویایی بیهوده و عبث است. آنها ارتباطات خود را به حداقل می رسانند. عدم فعالیت و ارتباط دام بزرگی است که باعث تشدید افسردگی و در نتیجه منفعل شدن کامل فرد می شود. راه حل این است که منتظر روی دادن وقایع نباشید. خود به ششخصه وارد عمل شده و آن وقایع و رویدادها را بوجود آورید. منتظر اتفاقات بد و منفی هم نباشید.

پنجره

### مراقب قارچ پا باشید

تیبان- هنگامی که با پای برهنه به حمام می روید به دلیل وجود رطوبت و وجود انواع باکتری ها منافذ کف یا مستعد آلوده شدن می باشند. حتی اگر در حمام هم این آلودگی انتقال نیاید با ورود به اتاق یا پای خیس احتمال آن افزایش می یابد.تصور کنید صبح زود از خواب بیدار شده اید و برای نوشیدن آب به سمت بخچال می روید در مسیر تاریک احتمال برخورد و ضرب و شتم پا زیاد است ولی اگر رو فرشی یا دمپای بر پا داشته باشید خیلی صدمه زدن را کاهش می دهید.

در منزل از روفرشی و یا پاپوش مناسب استفاده کنید. بعد از حمام به هنگام ورود به اتاق حتما پای خود را خشک کنید چرا که احتمال آن که آلودگی ها به زیر ناخن رفته و انباشته شود زیاد است. تاول و قارچ های زیر ناخن ناشی از رطوبت و تماس مستقیم با آلودگی های محیطی می باشد.



شفافا انالاین- برخی از خواص

درمانی شامل کاهش قند خون، کاهش کلسترول خون بالا، کاهش فشارخون بالا، کاهش ریسک پیشرفت سرطان کولون و دیگر سرطان ها، است. کونرستین آنتی اکسیدانی است که در پیازچه ها

یافت می شودودارای فوایدضدالتهابی وآنتی اکسیدانی است. پیازچه هاغنی از کروم هستند. پیازچه ها سرشار از ویتامین C هستند. پیازچه ها، سبزیجات چندمنظوره ای هستند که طعم ملایمی دارند و می توان از آن ها در



### آشنایی با خواص درمانی گیاه پیاز چه

بسیاری از غذاها استفاده کرد. ساقه سبز و حباب سفید رنگ پیازچه ها، هر دو خوراکی هستند. پیازچه را می توان به صورت خام همراه با سبزی خوردن مصرف نمود یا این که آن را به صورت خام در کنار خوراک های مرغ و گوشت ها به صورت تزئین زیبایی

قرار داد و البته همراه با غذا آن را خورد. علاوه بر این، پیازچه های ریز ریز شده و خرد شده را می توان درون سالادها، پسس ها و سوپ ها ریخت و یا این که آن را بر روی غذاهایی چون پیتزاها، ماکارونی ها و... قرار داد.

### نمک و دارچین، درمان کننده بیماری های معده



گاهی نفخ شدید در فرد عارض شود. طبیعت نمک گرم و خشک است که می تواند رطوبت و سرمای معده را از بین ببرد. خوردن کمی نمک پیش از صرف غذا باعث می شود، معده قبل از غذا گرم و فعال شود و نیز رطوبت و سنگینی

آن از بین برود و آماده هضم کامل غذا شود که این امر از ترش کردن و احساس سوزش سرد ل بعد از خوردن غذا جلوگیری و فرد را در حفظ سلامت و بهداشت معده کمک می کند.

سلامت نیوز- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: خوردن دارچین چه به صورت پاشیدن روی غذا، چه به گونه جوشاندن و دم کردن که مثل چای تهیه می کنند برای رفع اشکالات معده، روده بسیار مفید است، دارچین پزنده

غذا و لبنت دهنده مزاج بلغمی ها و سردمزاج هاست و یبوست را در این افراد از بین می برد. وی افزود: وجود سردی و تری در معده موجب می شود که بعد از خوردن غذا احساس سنگینی و

# پسران بیشتر عاشق می شوند یا دختران؟

### نشانه های عاشق و معشوق واقعی

مورد علاقه همسران شکل می گیرد و آن چیزی که در ابتدای زندگی بیشتر باید مورد سنجش قرار گیرد، کنویت دختر و پسر و خانواده هایشان است که در شکل گیری عشق واقعی نقش بسزایی خواهد داشت.

#### نشانه های عاشق و معشوق واقعی

اما چه ملاک ها و معیارهایی در زن و شوهر نشان می دهد که نسبت به یکدیگر به آن عشق واقعی رسیده اند؟ محمودزاده پاسخ می دهد: احساس خوشایند، علاقه، حساسیت داشتن، توجه خاص و نه بیمارگونه، شوق و اشتیاق رسیدن به محبوب، مسئولیت پذیری، تعهد، غیرت مردانه، شرم و حیای زنانه، علاقه به خوشبخت کردن همسر و توجه به پیوند قلبی که بسیار تقدس دارد از الفبای عشق واقعی محسوب می شود.

عشقی که با نوعی احساس شدید و ناگهانی در نگاه اول به جنس مخالف ایجاد می شود، بدون آن که دو طرف نسبت به یکدیگر به شناخت واقعی رسیده باشند با آن عشق واقعی که دکتر محمودزاده از آن سخن می گوید، تفاوت های زیادی دارد.

به گفته این استاد دانشگاه، چون این احساس شدید و لحظه ای، هیجانی آنی و ناشی از هوس های جنسی زودگذر است، قابل اعتماد نیست و نافرجام است و اگر هم زندگی مشترکی بر آن مبنا تشکیل شود دوام زیادی ندارد. البته اگر این احساس با شناخت، تعهد و ویژگی های گفته شده در مدت زمان لازم همراه شود می تواند قابل اعتماد باشد.

روان شناسان بر این عقیده اند که هوس جنسی اغلب در نگاه اول شکل می گیرد و معمولا با عشق واقعی اشتباه گرفته می شود. احساساتی که با شهوت در فرد ایجاد می شود بر

مبنای تحریک جنسی و هوس است که با رسیدن به معشوق پایان می پذیرد. برای این که عاشق کسی باشید، باید او را خوب بشناسید، اما خیلی ها با این که برای هم کاملا غریبه هستند در دام هوس های جنسی گرفتار می شوند و چیزی که افراد را اسیر خود می کند جاذبه فیزیکی جنس مخالف است. به واسطه این حس، افراد مدام به هم فکر می کنند، همیشه در مورد حرف می زنند و ششور و جاذبه زیادی دارند. با این که جاذبه جسمی و جنسی یکی از مولفه های اصلی هر رابطه عاشقانه است، اما عشق فقط به آن محدود نمی شود. اگر رابطه ای فقط بر مبنای جاذبه فیزیکی باشد، پس بر مبنای شهوت است.

این که می گویند در عشق های واقعی مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می شوند ولی زنان برنامه ریزی شده تر عاشق می شوند صحت دارد؟

دکتر محمودزاده پاسخ می دهد تقریبا این طور است البته نه در مورد همه. عشق سالم عواملی دارد که تعهداتی را برای طرفین ایجاد می کند و تعهدات مردان در ازدواج بیشتر است. آنان با علاقه این تعهدات را در مورد زن مورد علاقه شان، همان زنی که واقعا دوستش دارند می پذیرند و ریسک پذیری شان بیشتر است، اما معمولا خانم ها محتاط تر عمل می کنند.

تحقیقات نشان می دهد در یک رابطه دو طرفه، مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می شوند. چون مردان بیش از زنان تمایل دارند تا غریزه شان را برای رسیدن به فردی که او را جذاب و دلر با می داندن ارضا کنند، اما زنان چون بیشتر به دنبال شریک و پشتیبانی هستند که مراقب آنها بوده و قادر باشد خانواده را از نظر مالی و عاطفی تامین کند برنامه ریزی شده تر عاشق می شوند. زنان در رابطه شان با طرف مقابل علاوه بر جذابیت های فیزیکی به دنبال قدرت، غیرت و حمایت مردان هستند.

دکتر محمودزاده در پاسخ به این پرسش که چرا عشق واقعی در یک پیوند برای برخی همسران شکوفا می شود، اما برای بعضی دیگر هرگز ریشه نمی گیرد و می میرد، می گوید: همسرانی که از ابتدا به دنبال شناخت یکدیگر و رسیدن به نقاط مشترک و تفاهم بوده اند و روحیه فداکاری و گذشت دارند بدون شک به عشق واقعی دست یافته و زندگی را با یکدیگر می سازند، اما مسلما افرادی که زندگی های نافرجام و ناپایدار دارند از ابتدا راه را به غلط رفته و یک سری از عوامل را نداشته اند.

اما آیا گذشت زمان می تواند از میزان عشق و علاقه واقعی همسران بکاهد و سبب سردی روابط شود؟

این استاد حوزه و دانشگاه می گوید: عشق اگر واقعی باشد فناپذیر خواهد بود. به کمک مودت و رحمت خدادادی نه تنها عشق های واقعی سرد نمی شود بلکه گرم تر از روزهای اول آشنایی نیز می گردد. مطالعه زندگی همسران موفق و مصاحبه با آنان و تهیه گزارش و فیلم مستند از زندگی شان و بازخوانی تجربیات آنان می تواند گامی موثر در مسیر تحکیم خانواده و الگوگیری برای جوانان عزیز باشد.

### عمده ترین عامل پوسیدگی دندان

ایسنا- دکتر محمدهادی شفق گفت: با بیان اینکه میکروب های دهان و دندان از قند و شکر تغذیه می کنند، اظهار کرد: قند و شکر عمده ترین عامل پوسیدگی دندان است که در نهایت موجب تخریب مینای دندان ها می شود. در گذشته با چای سیاه جوشیده فلوراید های موجود در آن آزاد و جذب دندان می شد و از تخریب مینای دندان جلوگیری می کردند. وی با اشاره به ضرورت مراجعه دوره ای افراد به داندنیز شک، تصریح کرد: اگر افراد به صورت دوره ای به پزشک مراجعه کنند، با تشخیص مناسب از تحمیل هزینه گزاف به منظور جبران آسیب های وارده به دندان هایشان همچون عصب کشی، روکشی و کشیدن جلوگیری می کنند. استفاده کمتر از مواد قندی، رعایت بهداشت دهان و دندان شامل استفاده از نخ دندان و مسواک، ارتودنسی دندان های بهم ریخته و درست کردن دندان هایی که در گذشته عملیات ترمیم بر روی آنها به درستی انجام نشده از جمله اقدامات پیشگیری از تخریب مینای دندان است.



### ورزش کردن به تنهایی در کاهش وزن نقش ندارد

مهر- هرمن پونتزر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: مدارک و شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می دهد ورزش برای حفظ سلامت ذهن و بدن مهم است و مطالعه ما چیزی از اهمیت آن نمی کاهد. در حقیقت کار تحقیقاتی ما نشان می دهد که ما باید بر رژیم غذایی مان، بخصوص به منظور کنترل وزن و جلوگیری از اضافه وزن ناسالم تمرکز بیشتری داشته باشیم. افرادی که شروع به ورزش می کنند بعد از چند ماه شاهد کاهش روند کم کردن وزن خود هستند. مطالعات تطبیقی گسترده در این زمینه نشان داده است که افراد دارای سبک زندگی فعال نسبت به جمعیت بی تحرک، مصرف انرژی روزانه مشابهی دارند. حال زمان توجه به این موضوع است که فعالیت فیزیکی بیشتر همواره به معنای مصرف کالری بیشتر نیست. چراکه بدن بعد از عادت به فعالیت های فیزیکی زیاد، با این شرایط سازگاری پیدا می کند.



## پیشنهاد ۴۵میلیونی اتلتیکو برای برگرداندن کاستا

روزنامه ا.اس چاپ مادرید مدعی شد که اتلتیکومادرید قصد دارد برای بازگرداندن دیگو کاستا، پیشنهادی ۴۵ میلیونی به چلسی ارائه کند. دیگو سیمثونه قصد دارد آخرین تلاش خود را برای بازگرداندن ستاره سابق تیمش انجام دهد، هر چند که تلاش‌های پیشین او همگی به بن بست خورده است. گفته می‌شود اتلتیکو قصد دارد به عنوان بخشی از قرارداد، جکسون مارتینز را راهی چلسی کند هر چند چلسی از این معاوضه استقبال نکرده است گفته می‌شود که رومن آبراموویچ با فروش مهاجم برزیلی الاصل موافق نیست. پس از اخراج مورینیو، کاستا در ۶ بازی اخیرش ۶گل به ثمر رسانده و کاملاً آماده نشان داده است.

## خط خوردن چریشف از فهرست رئال مادرید

به نظر می‌رسد که زین الدین زیدان اعتقادی به دنیس چریشف ندارد و نام او را برای چهارمین بار متوالی از فهرست بازیکنان رئال خط زد. رئال مادرید امشب از ساعت ۲۳ در برنابئو به مصاف اسپانیول خواهد رفت و به همین منظور زیدان اسامی ۱۹ بازیکن برای این بازی را اعلام کرد. در این فهرست بار دیگر نام دنیس چریشف، بازیکن روس رئال به چشم نمی‌خورد و او تنها بازیکنی است که پس از روی کار آمدن زیدان، حتی برای نشستن روی نیمکت رئال نیز دعوت نشده است. چریشف که زمان بنیتس نیز تنها در ۵ درصد دقایق ممکن به میدان رفته بود، در دوران زیدان وضعیت برایش بدتر از گذشته شده است. جاب اینجاست که زیدان راضی نشد که در نقل و انتقالات زمستانی، چریشف به تیمی دیگر منتقل شود. در لیست رئال، نام گرت بیل و په په نیز به دلیل مصدومیت دیده نمی‌شود.

## انتقاد ماسکرانو از فشردگی بازی‌های بارسلونا

هافبک بارسلونا با انتقاد از فشردگی بازی‌های تیمش تاکید کرد دو روز در میان بازی کردن آسان نیست. بارسلونا شبه شب در هفته بیست و دوم لالیگا با نتیجه دو بر یک موفق شد اتلتیکومادرید ۹ نفره را شکست دهد. لیونل مسی و لوییس سوارس گل‌های بارسلونا را به ثمر رساندند و تک گل اتلتیکو توسط گابی زده شده است. خاویر ماسکرانو پس از بازی گفت: پیکار سختی بود. نتیجه این دیدار به ما روحیه داد. کسب سه امتیاز، فاصله ما را با اتلتیکومادرید زیاد کرد و موجب شد با خیال راحت‌تری به کار خود ادامه دهیم. هافبک بارسلونا افزود: راه زیادی تا پایان فصل باقی مانده است. فکر می‌کنم کسب امتیاز از حریفان اصلی اهمیت زیادی دارد. کار خردمان را انجام می‌دهیم اما باید به همین روند ادامه دهیم چون همیشه امتیازها به هم خیلی نزدیک است. بازیکن آرژانتینی در ادامه گفت: بازی را خوبی شروع نکردیم. در ۱۰ دقیقه ابتدایی خوب نبودیم و گل دریافت کردیم. به آن واکنش نشان دادیم و شروع به کنترل بازی کردیم تا نتیجه را جبران کنیم. بازی‌های این هفته نیروی زیادی از ما گرفت. دو روز در میان بازی کردن، آسان نیست. بهانه خوبی نیست اما حواسمان به نتایج است که ریسک نکنیم و سه امتیاز را کسب کنیم.

# من شخص نیستم، معاون وزیرم!

## سجادی پاسخ کفاشیان را داد و اعلام کرد: وزیر باید رئیس مجمع فدراسیون فوتبال باشد

و جوانان در حال بررسی است و گزارش بازرس در این باره ارائه خواهد شد. سجادی در باره اعلام نظر کنفدراسیون فوتبال آسیا و احتمال اینکه بازی ایران مقابل نمایندگان عربستان در کشور ثالث برگزار شود گفت: از زمانی که این موضوع مطرح شد وزارت ورزش بیش از ۴ جلسه با مسئولان فدراسیون فوتبال داشته است. البته هنوز در این باره تصمیم‌گیری قطعی صورت نگرفته است و قرار است اسفندماه رای نهایی صادر شود. اما آن چیزی که مسلم است این است که ما هیچ مشکلی برای میزبانی از تیم‌های ورزشی نداریم و در این باره آمادگی کامل داریم. کما اینکه مسابقه‌های زیادی در رشته‌های ورزشی مختلف توسط ایران به خوبی میزبانی می‌شود. وی در پاسخ به این سوال که اگر رای صادره مطابق میل مسئولان عربستان باشد، ایران چه موضعی را اتخاذ می‌کند، گفت: سعی می‌کنیم برابر قوانین کنفدراسیون فوتبال آسیا و فیفا عمل کنیم. ان‌شاءالله پیگیری‌های حقوقی در این باره صورت می‌گیرد تا حقی از فوتبال ایران ضایع نشود.

سجادی که ریاست مجمع عمومی و سالیانه فدراسیون بولینگ و بیلیارد را نیز بر عهده داشت در این باره گفت: طبق برنامه‌ریزی صورت گرفته در پایان هر سال مجامع عمومی فدراسیون‌ها برگزار می‌شود و بر اساس جدول زمان‌بندی از ۲۰ دی ماه آغاز و تا ۲۰ اسفند سال جاری ادامه می‌یابد. در این مجامع گزارش عملکرد یک ساله، گزارش حسابرس، بازرس و تقویم سال آینده ارائه می‌شود و پس از بحث و بررسی توسط اعضای مجمع، جمع‌بندی نهایی درباره این موارد صورت می‌گیرد.



تیترو دو

## ۳۰۰ سکه برای طلایی‌های المپیک هم شد جایزه؟

مبتدی و چه حرفه‌ای اصرار دارد فنون مورد نظر خود را پیاده کند که این مورد می‌تواند در کشتی مقابل حریفان قدرتمند در جهان کار دست او بدهد. بزرگ‌ترصریح کرد: یک کشتی‌گیر باید این را بداند که نباید مقابل حریفان بزرگ به دنبال این باشد که فنون مختلف را اجرا کند چرا که این موضوع می‌تواند به ضرر او تمام‌شود. او باید بر اساس شرایط مبارزه اقدام به اجرای فن کند و بیشتر در فکر مدیریت درست مبارزه باشد تا در نهایت دستش به عنوان فرد پیروز بالا برود. دارنده مدال نقره المپیک وطلای جهان باشاره به باخت ۸بر صفر علی‌رضا قاسمی مقابل حسن یزدانی در تورنمنت پاریس گفت: پیروزی یزدانی مقابل نفر اول تیم ملی آن‌هم در شرایطی که او برای بار نخست در این وزن حاضر شده بود نشان از شایستگی‌های او دارد. قاسمی نیز باید بر تمرینات خود اضافه کند تا تلاش بیشتر جایگاه خود را از دست ندهد و دست از رقابت نکشد. وی درباره عملکرد طحان نیز عنوان کرد: با توجه به سطح این تورنمنت از او این انتظار داشتیم که به مدال طلا برسد. البته کار در فنی با توجه به عملکرد او تصمیم گرفته او در رقابت‌های سنگین وزن این مسابقات نیز شرکت کند تا بهتر بتواند بر نقاط ضعف خود آگاهی یابد. با توجه به اینکه معمولاً کشتی‌گیران مادر وزن ۹۷ کیلوگرم در رقابت‌های سنگین وزن راحت‌تر کار کرده‌اند فکر می‌کنم طحان بتواند نتایج خوبی را در این

تصمیم‌گیری‌های آینده شورا درباره آن رشته تاثیرگذار خواهد بود. سجادی با بیان اینکه در صورت اثبات تقلب قطعاً با این موضوع برخورد صورت می‌گیرد گفت: یکی از سوال‌هایی که در شورای برون مرزی مطرح می‌شود این است که هز هزینه اعزام تیم چگونه تامین شده است که فدراسیونها سه عامل را در این باره اعلام می‌کنند: یکی اینکه می‌گویند صد درصد بودجه از طریق فدراسیون تامین شده یا اینکه حامی مالی دارند و یا به صورت شخصی. به این معنی که خود ورزشکاران برای حفظ رنکینگ خود با هزینه خودشان به مسابقه‌ها می‌روند. البته در همه این موارد باید اعزام از طریق فدراسیون مربوطه صورت گیرد و اگر هم پولی از طریق حامی مالی به دست فدراسیون می‌رسد باید ابتدا به حساب فدراسیون واریز شود و از طریق آن هزینه صورت گیرد. تمامی اعزام‌ها تحت عنوان نمایندگان ایران باید توسط فدراسیون‌های ورزشی صورت گیرد.

سجادی در ادامه درباره اوضاع نابسامان فدراسیون اسکی و لغو تمامی مسابقه‌های این رشته در ایران گفت: این مسائل را باید از فدراسیون اسکی سوال کنید. البته مشکلات به وجود آمده در رابطه با

این فدراسیون در دست بررسی است.

وی درباره حضور چند باره اسکی‌بازان معترض در وزارت ورزش و جوانان که خواستار رسیدگی به وضعیتشان بودند نیز گفت: البته این کار خوبی نیست که این ورزشکاران در هر رشته‌ای در وزارت ورزش حضور یابند. اگر قرار است رسیدگی به موضوعی صورت گیرد، باید از طریق فدراسیون انجام شود. تمامی این مسائل توسط وزارت ورزش

معاون ورزش حرفه‌ای و قهرمانی وزارت ورزش و جوانان بار دیگر تاکید کرد: فدراسیون فوتبال نیز همانند سایر فدراسیون‌های ورزشی برای برگزاری انتخابات باید توسط سرپرست اداره شود. نصرالله سجادی در حاشیه مجمع سالانه فدراسیون بولینگ و بیلیارد درباره اظهار نظر علی کفاشیان مبنی بر اینکه نیازی به تعیین سرپرست برای فدراسیون فوتبال پیش از برگزاری انتخابات نیست و شخص نمی‌تواند در این باره تصمیم‌گیری کند بلکه اختیار تصمیم‌گیری در این باره مجوز مجمع فدراسیون فوتبال است، گفت: من شخص نیستم و معاون وزیرم و از جایگاه حقوقی در این باره اظهار نظر کردم. فدراسیون فوتبال مانند تمام فدراسیون‌ها پس از اتمام مدت ریاست تا برگزاری انتخابات باید توسط سرپرست اداره شود. مگر می‌شود که خود رئیس فدراسیون کاندیدا شود و خودش هم انتخابات را برگزار کند. ما دخالت نمی‌کنیم بلکه بر کار فدراسیون‌ها طبق قانون وظیفه داریم که نظارت کنیم.

وی افزود: در هیچ کجای اساسنامه فدراسیون فوتبال نیامده که رئیس مجمع همان رئیس فدراسیون فوتبال است بلکه رئیس مجمع در فدراسیون فوتبال همانند فدراسیونهای دیگر، وزیر ورزش و جوانان است. معاون ورزش قهرمانی وزارت ورزش و جوانان همچنین در جمع خبرنگاران درباره اظهار نظر کمیسیون اصل ۹۰ مجلس شورای اسلامی مبنی بر اینکه از آنجا که اصلاحات صورت گرفته در اساسنامه فدراسیون فوتبال به تصویب هیات دولت نرسیده و و جاهد قانونی ندارد، گفت: من چند بار اعلام کرده‌ام کمیسیون اصل ۹۰ مجلس شورای اسلامی درباره فدراسیون فوتبال دست به تحقیقات مفصلی زده و به عنوان یک نهاد قانونی گزارشی در این باره تهیه کرده، بنابراین فدراسیون فوتبال موظف به پاسخگویی به این گزارش است و اگر نیاز باشد باید به سایر مراجع قانونی نیز جواب بدهد. حتی اگر مواردی هم مربوط به ما یا نهاد‌های دیگر هم باشد، باید پاسخگو باشیم. اینکه من بخواهم درباره این گزارش اظهار نظر کنم، موضوع جالبی نیست و این فدراسیون فوتبال است که موظف به پاسخگویی است.

وی در پاسخ به این سوال که چرا مسئولان فدراسیون تیروکمان به همراه ۴ ورزشکار این تیم برای حضور در مسابقه‌های گزینشی المپیک به آمریکا سفر کرده‌اند، در حالی که دائماً کمبود بودجه صحبت می‌کنند گفت: اساس کار شورای برون مرزی این است که بر فلسفه چرایی اعزام‌ها به مسابقه‌های بین‌المللی به صورت دقیق نظارت داشته باشد. پیش از اعزام تیم‌ها نیز رئیس فدراسیون در هر رشته ورزشی به این شورا دعوت می‌شود و توضیحات خود را ارائه می‌کند و می‌گوید که مسابقه‌ها در چه سطحی و با چه تعداد تیم برگزار می‌شود و یا اینکه هدف از اعزام تیم مورد نظر چیست و چه تعداد از افراد قرار است اعزام شوند. پس از این موضوع شورای برون مرزی دست به تصمیم‌گیری می‌زند و نظر خود را درباره اعزام تیم اعلام می‌کند.

سجادی افزود: پس از آنکه سفر نیز صورت گرفت، فدراسیون مورد نظر گزارش فنی خود را ارائه می‌کند و قطعاً اگر مسئله‌ای وجود داشته باشد در

### خبر آخر

## فان خال از هواداران یونایتد می‌ترسد

سرمربی منچستر یونایتد از ترس حمله هواداران، یک گارد خاص برای مراقبت از خود و خانواده‌اش استخدام کرده است.

به گزارش دیلی میرر، هواداران منچستر یونایتد تعصب بسیار بالایی به تیم خود دارند و حاضر هستند که برای نشان دادن عشق شان، دست به هر کاری بزنند.

منچستر یونایتد بعد از جدایی الکس فرگوسن، روزهای بسیار سختی را تجربه کرده است. ابتدا دیوید مویس به عنوان سرمربی شیاطین سرخ انتخاب شد اما این مربی یک فصل هم در اولدترافورد دوام نیاورد و با وجود آنکه قراردادی ۶ ساله داشت، برکنار شد تا جایش را به لوییس فان خال بدهد.

این مربی هلندی اکنون دومین سال حضورش را در یونایتد پشت سر می‌گذارد. او با وجود آنکه خرید‌های گران قیمتی داشته اما عملکرد خوبی از خود نشان نداده است و نکته جالب اینکه مسران این باشگاه انگلیسی، او را برکنار نکردند و خود فان خال هم اصرار دارد به کارش ادامه دهد.

روزنامه دیلی میرر اعلام کرد فان خال از حمله هواداران خشمگین منچستر یونایتد می‌ترسد و به همین خاطر، یک گارد خاص را برای مراقبت از خود و خانواده‌اش استخدام کرده است تا شبانه‌روز از منزل او محافظت کنند. به نوشته دیلی میرر، سرمربی هلندی شیاطین سرخ همچنین قصد دارد خانه خود را در شهر منچستر عوض کند تا در خانه‌ای که امنیت بیشتری دارد، زندگی کند.

باشگاه منچستر یونایتد هم به خاطر مراقبت از فان خال، نیروهای زیادی را در اطراف ورزشگاه و محل تمرین استخدام کرده است تا مشکلی برای این مربی هلندی پیش نیاید.

هواداران منچستر یونایتد پیش از این و زمانی که وین رونی قصد جدایی از شیاطین سرخ را داشت، اطراف خانه او رفته و با پالا کاردی که روی آن نوشته شده بود «اگر به منچستر سییتی بروی، کشته می‌شوی» کاپیتان خود را تهدید کرده بودند. آنها با ریو فردیناند مدافع پیشین خود هم چنین رفتاری را انجام دادند.

دیدار تیم‌های کیه‌وو و یوونتوس با نتیجه ۴-۰ به سود یوونتوس خاتمه یافت تا این تیم با ثبت دوازدهمین برد متوالی خود، به طور موقت صدرنشین سری آ شود.

### اینستوگرافی



### چهره روز

### یازدهمین گرن‌اسلم برای جوکو

در فینال رقابت‌های تنیس اوپن استرالیا، امروز اندی ماری و نواک جوکوویچ با یکدیگر روبه‌رو شدند که در نهایت نواک جوکوویچ توانست پیروز میدان باشد و به قهرمانی برسد. در فینال رقابت‌های اوپن استرالیا نواک جوکوویچ با نتیجه ۳ بر صفر، اندی ماری را شکست داد و برای یازدهمین بار قهرمان مسابقه‌های گرن‌اسلم شد. نتایج ست‌های این مسابقه به‌ترتیب ۶-۷، ۷-۵ و ۶-۷ بود. نواک جوکوویچ تاکنون ۱۱ بار قهرمان گرن‌اسلم شده است و اندی ماری تاکنون ۲ بار در این مسابقه‌ها مقام قهرمانی را کسب کرده است. جوکوویچ و ماری پیش از این

بار با یکدیگر روبه‌رو شده بودند که ۲۱ و ۹ بار ماری در این مسابقه‌ها پیروز شدند. جایزه این دور از مسابقات اوپن استرالیا به صورت کلی ۴۴ میلیون دلار است که قهرمان مسابقات انفرادی ۳ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار و نفر دوم ۱ میلیون و ۷۰۰ هزار دلار دریافت می‌کنند.



از آن همه دیروز / بازخوانی تاریخ

## نویسنده زندگی نامهٔ دکتر مصدق که بود؟



مصطفی اسلامیة سال ۱۳۲۰ در تهران متولد شد. دبلیم خود را از مدرسه دارالفنون گرفت. در ۱۹ سالگی به رادیو رفت و یک سال در استودیوی شماره ۸ رادیوی ملی در کنار بیژن مفید به نق‌ش خوانی رادیویی پرداخت. سال ۱۳۳۹ کنار سیامک جلالی در روزنامه اطلاعات به روزنامه‌نگاری مشغول شد. در همان سال به‌استخدام انتشارات فرانکلین درآمد و تحت نظارت نجف دریابندری به نمونه‌خوانی و همیاری در امور ترجمه این انتشارات کمک کرد. فعالیت

مصطفی اسلامیة در زمینه تالیف و ترجمه، حوزه‌های بسیاری را در بر می‌گرفت؛ از مقاله‌های آکادمیک گرفته تا ترجمه آثار ادبی-هنری و نوشتن داستان و نمایشنامه. از جمله ترجمه‌های ارزشمند او می‌توان به این‌ها اشاره کرد: «تاریخ هنر مدرن: نقاشی، پیکره‌سازی و معماری در قرن بیستم»، «تئاتر تجربی: از استانیسلاوسکی تا پیتر بروک»، «چهار نوشته درباره کویبیس»، «ایسین و استریندبرگ»، «میلیون زاغه‌نشین» و «بالتازار و بلموندا».

همچنین از او دو سرگذشت‌نامه خواندنی و ارزشمند از زندگی وزیست نیما یوشیج و دکتر محمد مصدق به ترتیب با نام‌های «به کجای این شب تیره» و «فولاد قلب» منتشر شده است. از جمله نمایش‌نامه‌های او نیز می‌توان به «رستم و سهراب»، «اوبیدیوس» اشاره کرد.

اسلامیة در طول دوران نویسندگی خود تا تیر ماه ۱۳۹۱ به هیج رسانه‌ای گفت‌وگو و مصاحبه انجام نداده بود. تا اینکه در ۳۰ تیر ۱۳۹۱ پس از سال‌ها به بهانه انتشار زندگی‌نامه نیما یوشیج با حامد داراب گفت‌وگویی انجام داد که گزارش کامل آن در شماره ۲۳ مجله مهرنامه خود منتشر شد. مصطفی اسلامیة دیروز ۱۱ بهمن ۱۳۹۴ در سن ۷۴ سالگی درگذشت.

### خودزنی / محیط‌زیست

## خبر خوش سازمان محیط‌زیست طبیعت‌دوستان

عملیات تونل انتقال آب سبزکوه متوقف شد. مدت‌هاست، داستان تونل انتقال آب سبزکوه با مخالفت و انتقاد گره خورده است. منتقدان معتقدند ساخت و بهره‌برداری از این تونل، ده‌ها چشمه در استان چهارمحال وبختیاری را خشک خواهد کرد و بیش از ۱۵۰ میلیون مترمکعب منابع آبی را در معرض خطر قرار می‌دهد. به همین دلیل در ماه‌های گذشته، انتقادها به‌ویژه انتقادهای محلی به اجرای این پروژه ادامه داشته، ساکنان محلی به‌دلیل خشک‌شدن چشمه‌های حیاتی در این منطقه، مخالف اجرایی‌شدن آن هستند. اعتراض‌های بی‌نتیجه مانده بود، حتی یک‌سال پیش گفته می‌شد وزارت نیرو دستور توقف پروژه انتقال آب سبزکوه را داده است اما پیمانکار پروژه بی‌توجه به همه هشدارها به فعالیت خود ادامه می‌داد. یک‌سال پس از شنیده شدن خبر دستور توقف اجرای پروژه از سوی وزارت نیرو، حالا سازمان حفاظت محیط‌زیست برای منتقدان عملیات تونل سبزکوه و چهارمحال وبختیاری‌ها، خبری خوش دارد. رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست، از توقف عملیات تونل انتقال آب سبزکوه خبر داد. «معاونت محیط‌زیست انسانی سازمان حدود سه هفته پیش از این منطقه بازدید و گزارشی تهیه کرد و براساس حکمی که سازمان محیط‌زیست گرفته، عملیات فلا متوقف شده است.»
مصومه ابتکار درحاشیه هم‌اندیشی پیش‌آلودگی‌های محیط‌زیست در جمع خبرنگاران گفت: «ما اعتقاد داریم این تونل می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری را هم به‌منابع آب استان و هم به تالاب چغاخور بزند، از این جهت عملیات فعلا متوقف است.»

دکتر ابتکار همچنین درباره مشکل گرد و غبار خوزستان هم گفت: «در مورد موضوع مقابله باگرد و غبار، بخشی که مربوط به‌داخل کشور است با جدیت انجام می‌شود. طرح‌های عملیاتی آن در استان خوزستان و استان‌های دیگر آغاز شده، مطالعات آن در بسیاری از استان‌ها تکمیل شده است، دولت در موضوع گرد و غبار گام‌های خوبی برداشته است. بخشی هم از خارج ایران وارد کشور می‌شود که مشکلات خاص خودش را دارد، مانند عراق به‌دلیل شرایط خاص امنیتی که در این کشور برقرار است، امکان ورود و همکاری با دولت آن درحال حاضر برای تثبیت مشار بزرگ‌دها و همچنین کنترل بر شرایط آن منطقه، بسیار کم است.» رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست ادامه داد: «در مورد گردو غبار به‌دلیل شرایط خاصی که منطقه خاورمیانه دارد و ناامنی‌هایی که داعش و گروه‌های افراطی به‌وجود آورده‌اند، پیشنهاد دادیم مسأله گرد و غبار در سطح بین‌المللی و به‌عنوان یک معضل جهانی مطرح شود که ماه گذشته در سازمان ملل قطعاتنامه‌ای با پیشنهاد ایران به تصویب رسید که براساس آن موضوع مقابله با گرد و غبار در دستور کار سازمان ملل قرار گرفت.»
خبر تولید برق از زباله هم پس از سفر رئیس جمهوری و گروهی از اعضای هیأت دولت به فرانسه شنیده شد، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست درباره این همکاری با فرانسوی‌ها، با اشاره به بازدید خود از کارخانه زباله‌سوز در فرانسه گفت: «در ایران شهر تهران یک نیروگاه تولید انرژی از زباله دارد که البته مشکلاتی دارد که امیدواریم هرچه زودتر برطرف شود، همچنین یک زباله‌سوز در کهریزک مشغول به کار است. در ایران با این فناوری ناآشنا نیستیم اما آنچه مهم است، این است که مشخصات فنی این فناوری مخصوصا در بحث آلودگی هوا، دی‌اکسید کربن ها و فوران‌ها باید با استانداردهای جهانی همخوانی داشته باشد، مسأله بعدی این فناوری قیمت برق است و این که برق را از این واحدهای تولیدی به قیمتی خریداری کنیم که برای آنها مقرون به‌صرفه باشد.»



### یادداشت روز

## منتقدان آقای روحانی و مجسمه ایتالیایی

سیدعبدالجواد موسوی | مسافرت آقای روحانی به اروپا عده‌ای از دوستان را آزرده‌خاطر ساخته. تا حدود زیادی می‌توان علت ناراحتی بسیاری از این جماعت را درک کرد. بندگان خدا این همه سال زور زدند تا برجام به فرجام نرسد و در، همچنان بر پاشنه‌ای بچرخد که در زمان معجزه هزاره سوم می‌گشت. اما نه تنها چنین نشد که امروز آقای روحانی در قامت یک رئیس‌جمهور معتدل ایرانی با رهبران جهان نشست و برخاست می‌کند و از سر ماهی‌گذاری و پیشرفت و توسعه سخن می‌گوید. تا اینجا بیش قابل درک است، اما این جنگولک‌بازی‌ها که: «آی روحانی و دار و دست‌هاش به حرمت ایران و ایرانی بی‌اعتبایند و زیر سایه سم اسب مجسمه فاتح ایران کنفرانس خبری برگزار کرده‌اند» از آن حرف‌های مضحکی است که جز به کار انبساط خاطر زندان به هیچ کار دیگری نمی‌آید. اما علاوه بر انبساط خاطر زندان، این داستان مضحک نشانه چیز دیگری هم هست و آن اینکه دوستان آن‌قدر عصبانی‌اند که از «هیچ»، «داستان می‌سازند. اغلب معترضان در همه عمر خود دو خط کتاب نخوانده‌اند و از تاریخ همین دو دهه پیش هم اطلاع چندانی ندارند اما چنان

| اوقات شرعی: آذان صبح: ۵:۳۸ | آذان ظهر ۱۲:۱۸ | غروب آفتاب: ۱۷:۲۹ | آذان مغرب: ۱۷:۴۹ |

نان داغ کباب داغ / تازه‌های نشر

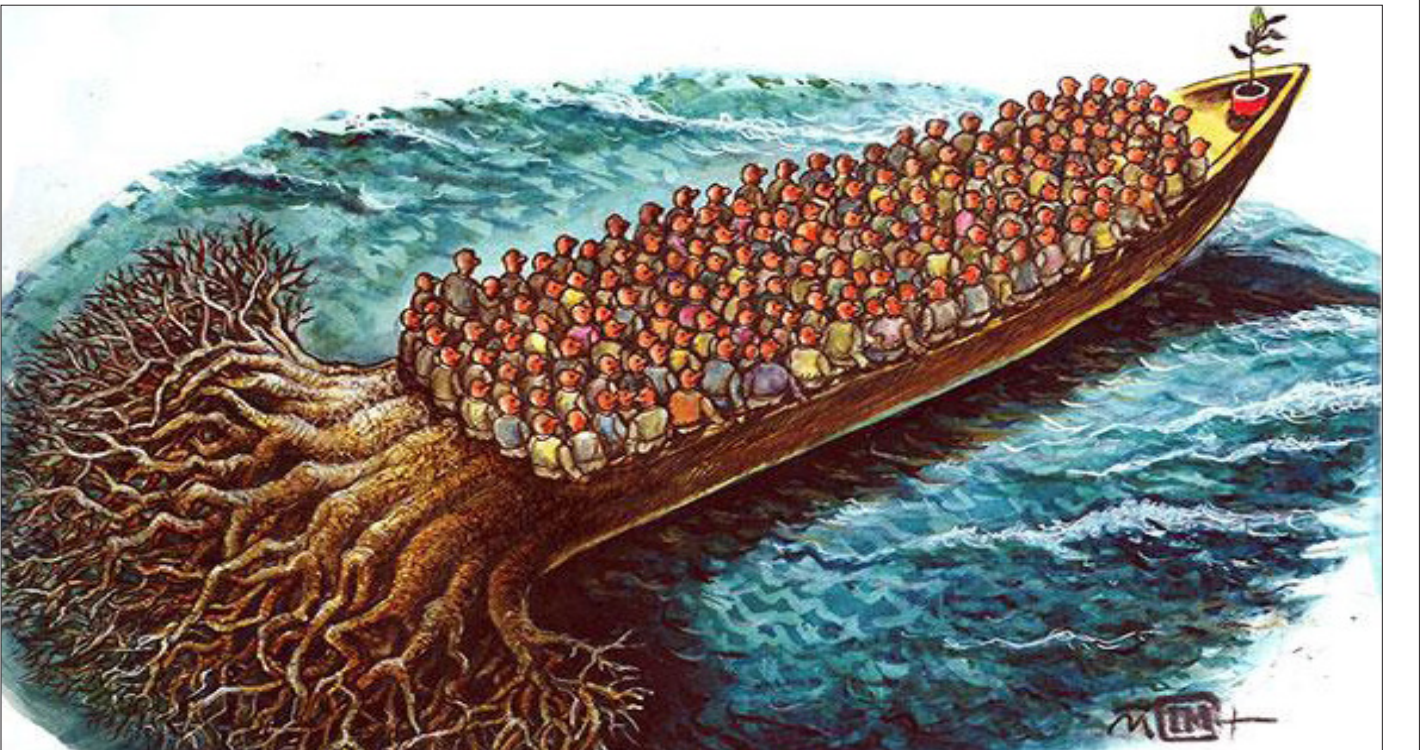
## داستان تکان دهندهٔ یک فرار بزرگ

سرگذشت «شین این گنون» را در کتاب «فرار از اردوگاه ۱۴» بخوانیم
فرار از اردوگاه ۱۴ همانگونه که از نامش پیداست ماجرای فرار از مخوف‌ترین و امنیتی‌ترین اردوگاه حال حاضر جهان است. اردوگاه شماره ۱۴ مخوف‌ترین اردوگاه کره شمالی است؛ جایی که هیچ زندانی نتوانسته بود از آن بگریزد. این کتاب سرگذشت «شین این گنون» است که در این اردوگاه کار اجباری ۲۳ سال از عمر خود را گذرانده است. آن هم به گناهی نکرده! گناه او آن بود که در این اردوگاه زاده شده بود، از پدر و مادری که آنها از زندانیان آن بودند. زن و شوهری که اجازه داشتند سالی پنج شب را با هم بگذرانند.

حاکمان کره شمالی که به باور خود بهشتی بی‌طبقه و سرشار از عدالت و برابری را برای مردمان‌شان به ارمان آورده‌اند تمایل نداشتند کسی از واقعیت‌های پشت دیوارهای نفوذناپذیر این اردوگاه‌ها خبردار شود. بنابراین شین و دیگرانی چون او تنها به دلیل اینکه از حقایق تلخ و توحش حاکم بر این اردوگاه‌ها آگاهی یافته بودند مجبور بودند در آنجا بمانند جایی که امکانات به اندازه‌ای پایین بود که افراد به ندرت به میانسالی می‌رسیدند. زندانیان آنجا چیز زیادی از دنیای بیرون نمی‌دانستند، حتی از آنچه تبلیغات رسمی دولت کره شمالی بود، چندان چیزی نصیب آنها نمی‌شد. به کودکانی که آنجا به دنیا می‌آمدند، خواندن و نوشتن آموزش داده می‌شد، اما معلمان گاه با وحشیانه‌ترین روش‌ها شاگردان را تنبیه می‌کردند. در هنگام کار نیز قوانین همین اندازه قرون وسطایی بودند چنانکه وقتی شین حین کار باعث افتادن چرخ خیاطی و آسیب دیدن آن می‌شود، نگهبانان برای تنبیه او یک بند انگشتش را قطع می‌کنند!

شین باقدی کوتاه، بدنی ضعیف که آشکارا نشان از سوء‌تغذیه دارد و همچنین با معلولیت‌هایی ناشی از شکنجه‌های رایج در اردوگاه ۱۴ نماینده نسلی از جوانان کره شمالی است که رهبر جوان

گردش روزگار برعکس است



تلخی مهاجرت از نگاه کار نویسست رومانیایی!

### با کاروان حله / اخبار هنر

## گره بیکاری زنان باز می‌شود؟

نرخ بیکاری زنان ایرانی ۲۰ درصد است، عددی دو برابر مردان. پیشنهاد وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای خروج از این بحران، تغییر بنیان‌های سیاست‌گذاری معطوف به جنسیت و برنامه‌ریزی شایسته است؛ اما راهکار یک کارشناس مسائل اجتماعی، گرایش بیشتر به گردشگری است. زهر انزا دهرام با اعتقاد به اینکه پساپیرجام، موقعیت‌ها را برای گردشگری ایران بالفعل می‌کند. برداختن به این صنعت راه‌آهکاری برای کسب

درآمد جایگزین نفت و حل بحران بیکاری دانست گفت: گردشگری فارغ از آنکه یک امکان برای کسب درآمد است، فرصتی برای ایجاد اشتغال محسوب می‌شود. باتوجه به میزان بیکاری در میان جوانان تحصیل کرده به خصوص زنان با نرخی در حدود ۲۰ درصد، این صنعت با صرف‌هزینبه‌های محدود قادر است بسیاری از مشکلات اشتغال را مرتفع کند. اوسپس به بروز ناامنی‌های اخیر در کشورهای خاورمیانه که صنعت گردشگری آنها را به مخاطره انداخته اشاره کرد و افزود: در این میان نکته قابل تأمل، امنیت موجود در کشور است که سرمایه‌ای ارزشمند برای جلب گردشگر است. وقایع نگران‌کننده کشورهای مثل ترکیه و مصر که مقصد اصلی گردشگران خاورمیانه بودند، این امکان را برای جلب گردشگران به ایران فراهم می‌کند، فرصتی که با برجام به یک امکان بالفعل مبدل شده است. این فعال اجتماعی سپس با اشاره به جایگاه گردشگری ایران در جهان، اظهار کرد: سهم گردشگری ایران از جهان بسیار کم است، اما اکنون باتوجه به رفع بسیاری از تحریم‌ها پس از برجام، این فرصت برای ایران ایجاد شده که نگاهی دیگر به گردشگری داشته باشد.

تو هر چه بیوشی به تو زیبا گردد
گر خام بود اطلس و دنیا گردد
مندیش که هر که یک نظر روی تو دید
دیگر همه عمر از تو شکوبا گردد
(شبح اجل سعدی شیرازی، قرن هفتم، رباعیات)

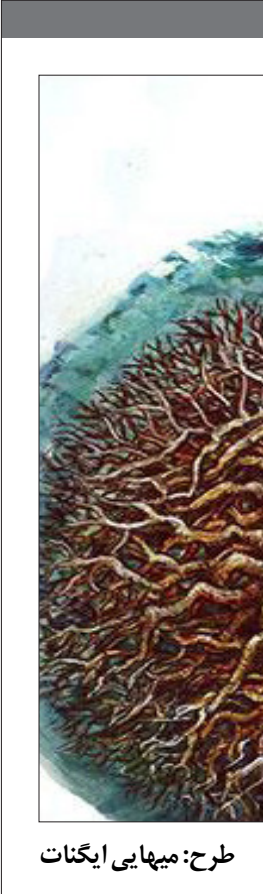
## تابستان



فرار از اردوگاه ۱۴ (فرار اودپسه‌وار مردی از اردوگاه‌های کره شمالی به سوی آزادی)
نویسنده: بلین هاردن
مترجم: مسعود یوسف حصیرچین
نشر چشمه
قیمت: ۱۶ هزار تومان
صفحه ۲۲۹

فرار از اردوگاه ۱۴ (فرار اودپسه‌وار مردی از اردوگاه‌های کره شمالی به سوی آزادی)
نویسنده: بلین هاردن
مترجم: مسعود یوسف حصیرچین
نشر چشمه
قیمت: ۱۶ هزار تومان
صفحه ۲۲۹

فرار از اردوگاه ۱۴ (فرار اودپسه‌وار مردی از اردوگاه‌های کره شمالی به سوی آزادی)



طرح: میهایی ایگنات

## خالو قنبر به جشنواره موسیقی فجر می‌آید



محسن آقایی سرپرست گروه «آوای موج» درباره حضورشان در سی و یکمین جشنواره موسیقی فجر گفت: این اولین حضور ما در جشنواره است. برای من و گروه‌م جای خوشحالی است که در جشنواره‌ای به این باشکوهی شرکت خواهیم کرد. او ادامه داد: کارهای ما از قطعات فولکلوریک و قدیمی محلی بوشهر است که با بازتنظیم مجدد اجرا خواهند شد. ما ۱۴ قطعه را اجرا خواهیم کرد. ضمن آنکه برای

هر یک از بخش‌های اجرایی‌مان یک سورپریز خواهیم داشت. یکی از این سورپریزها حضور پیشکسوت عرصه موسیقی جنوب خالو قنبر راستگوست. در حقیقت موسیقی ما با موسیقی شهر بندرعباس تلفیق شده‌ویک موسیقی شاخص راه روی صحنه خواهیم برد. همچنین ما از حضور دیگر پیشکسوتان این عرصه در این اجرا نیز بهره‌مند خواهیم شد اما فعلا ترجیح می‌دهم نام‌شان مسکوت باقی بماند. آقایی اضافه کرد: یکی دیگر از اتفاقاتی که باعث خوشحالی ما شد تمام شدن بلیت‌های این اجرا است. در واقع مسئله به آخرین اجرای ما در فرهنگسرای ارسباران باز می‌گردد. مخاطبان ما شدیداً خواستار تمدید بودند و ما با وعده این اجرا به آنها قول تمدید را دادیم. به احتمال زیاد با وجود شرایط موجود دومین سانس کنسرت ما در جشنواره فجر تمدید خواهد شد. این هنرمند در پایان گفت: با در نظر گرفتن اعضای اصلی و ثابت گروه که بین رده سنی ۲۰ تا ۲۴ سال هستند، «آوای موج» جوان‌ترین گروه جشنواره فجر است. گروه «آوای موج» ۲۹ بهمن ساعت ۱۹ در فرهنگسرای ارسباران روی صحنه خواهند رفت.

## یادداشت روز

نیافته. یعنی یک روزنامه‌نگار در خود ایتالیا پیدا نمی‌شد تا به چنین کشف محبرالعقولی دست پیدا کند؟ در میان روزنامه‌نگاران اروپایی و آمریکایی بطور؟ این همه دستاورد آشکار و پنهان را نادیده گرفتن و از همه مهم‌تر آشتی ایران و دنیای غرب را به هیچ انگاشتن و آن وقت درباره یک نکته مبهم و نه چندان روشن این همه داستان‌سرایی کردن نشانه چیست؟ از دشمنان قسم‌خورده دولت انتظاری نیست. آنها وظیفه‌ای جز این ندارند. آنها همان کسانی بودند که وقتی رئیس‌جمهور محبوبشان با ادبیات منحصر به فردش آبرو و حیثیت ایران را در تمامی دنیا به بازی گرفته بود کلمه‌ای در رد و انکار معجزه هزاره سوم سخن نگفتند. وقتی رئیس‌جمهور محبوبشان رنگ پرچم کشور را عوض کرد چیزی در باره حرمت پرچم رسمی کشور نگفتند. از آنها به حکم از کوزه همان برون تراود که در اوست، انتظاری جز این نمی‌رود اما از کسانی که دست کم چندصباحی در کنار این دولت بوده‌اند و خوب می‌دانند امروز با این‌گونه بهانه‌تراشی‌ها آب به آسیاب چه کسانی می‌ریزند می‌توان انتظار داشت اندکی منصف‌تر باشند. فقط اندکی.